**Консультация для родителей**

**«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?»**

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Часто дети страдают заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Значительное место занимают и заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта. Поэтому ДОУ призвано создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы.

Результаты обследования в нашем ДОУ показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ предыдущей работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости моделирования физкультурных занятий нового типа.

**Игровой стретчинг** – это специализированная система, разработанная для детей дошкольного возраста. **Она включает в себя упражнения на развитие физической силы, гибкости тела, координации движений и музыкального слуха**. Занятия способствуют активизации защитных сил организма, выработке у ребенка **устойчивой правильной осанки**, являются прекрасным средством **профилактики сколиоза и плоскостопия**, **укрепляют и развивают мышечную систему**. Воспитание в детях чувства внутренней свободы и уверенности в себе, развитие творческих способностей, чувства ритма, воображения, координации движений достигаются благодаря занятиям игровым стретчингом.

Для чего же нужен стретчинг и нужен ли он вообще сегодня?

**Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий**. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, **мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность**. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: **улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом**. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Занятия игровым стретчингом **помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность**.

Занятия с детьми проводятся в игровой увлекательной форме и ориентированы как на физическое, так и на творческое развитие ребенка, все упражнения адаптированы для малышей. Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

**Задачи** игрового стретчинга состоят в следующем:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.

5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

7. Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Основные принципы организации занятий с элементами игрового стретчинга

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5. Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

6. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений (можно начинать с 3-х лет). Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу с музыкальным сопровождением (классическая и народная музыка).