**Консультация для родителей.**

**«Игровой стретчиг».**

Физическое развитие и здоровье детей из-за чрезмерных нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом. Именно здоровье является непременным условием успешного роста и развития личности, ее гармоничного духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

 **Стретчинг** - это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата. Эти упражнения дают возможность предотвращать нарушения осанки и оздоровительно влияют на весь организм, помогают активизировать его защитные силы. Кроме этого, стретчинг используется для профилактики плоскостопия. Фактически, стретчинг предполагает упражнения на укрепление и улучшение эластичности и гибкости мышц и одинаково полезен как для детей, так и для взрослых.

Ведущие специалисты по физическому воспитанию считают, что занятия на растяжку – один из самых эффективных методов упреждения травм, поддержки подвижности, снятия перенапряжения, а также повышения работоспособности. Именно поэтому комплекс упражнений по стретчингу был внесён в государственные методические рекомендации по физическому развитию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Игровой стретчинг наиболее привлекателен для детей тем, что они выполняют лёгкие физические упражнения во время прослушивания сказки или музыки. В таком случае малыш с интересом выполняет движения, а также развивает воображение и внимание.

Игровой стретчинг не имеет возрастных ограничений, но для детей 3–4 лет достаточно 4–5 повторений каждого упражнения; для детей 5 лет – 5–7; дошкольники постарше справятся с повторением упражнений 8–10 раз. В целом, стретчинг должен длится 20–30 минут. Поскольку занятия на растяжку в основном предполагают исполнение большинства упражнений лёжа на спине, с собой необходимо иметь гимнастический коврик или одеяло. Для эффективной тренировки мышц необходимо повторять упражнения не менее двух раз в неделю.

Игровой стретчинг включает в себя комплекс различных упражнений на развитие у детей ориентации в пространстве, опорно-двигательного аппарата и различных групп мышц, координации движений, навыков работы с реквизитом.

Таким образом целью игрового стретчинг является сохранение и укрепление физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребёнка.

**III. Практическая часть**

**1.** Танцевальная разминка. «Двигайся-замри» *(с мячом, музыку резать).*

Направлена на разогрев и подготовку тела (мышц) к упражнениям игрового стретчинга.

**2.** Упражнение «Колобок». Исходное положение стоя, ноги вместе, мяч в руках. Поднимаем мяч высоко над головой, затем опускаем, стараясь коснуться пола и при этом не согнуть колени, покатить вперед как можно дальше, раскрыть ноги на ширину плеч и мяч покатить назад (как можно дальше). Завести мяч за спину и сделать наклон вперед, поднимая руки как можно выше (колени остаются прямыми). *Звучит песенка колобка.*

**3.** Упражнение «Книжка».Исходное положение сидя на коврике, ноги выпрямлены вперед, мяч в руках, руки поднять наверх, опустить корпус к ногам, стараясь мяч завести за ступни (книжечка закрылась) и при этом наклониться как можно ниже и не согнуть колени. *Звучит музыка сказка??*

**4.** Упражнение «Качалка» или «Березка». Исходное положение лежа на спине (на коврике), мяч обхватить ногами (щиколотками) и поднять вверх и опустить за голову, пытаясь коснуться мячом пола и не выронить его, вернуться в исходное положение. *Звучит музыка…..??*

**5.** Упражнение «Лодочка». Исходное положение лежа на животе (на коврике), мяч обхватить руками и вытянуть вперед, ноги прямые. Поднять одновременно руки и ноги вверх. Раскачаться вперед и назад, стараясь как можно лучше прогнуться и выше поднять мяч. Поменять положение мяча, обхватить ногами (щиколотками), одновременно поднять руки и ноги вверх, раскачаться пытаясь поднять (забросить) ноги как можно выше, так чтобы не уронить мяч. *Звучит музыка……..?*

**IV. Рефлексия**

Спасибо фокус - группе. Мне было очень приятно с вами работать. Вы очень талантливые! Надеюсь, что данный мастер-класс поможет вам в вашей профессиональной деятельности. Благодарю за участие и внимание!