

Тема: Детский стретчинг.

Физическая активность очень важна для гармоничного развития детей. Для поддержания формы, здоровья вполне достаточно адекватной и деликатной нагрузки. К числу таких нагрузок, которые можно освоить и практиковать дома самостоятельно относится **детский стретчинг**.

Стретчинг

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.



Stretch - в переводе с английского растяжение, эластичность.

Стретчинг помогает:

- исправить проблемы с осанкой, походкой
- повышает гибкость опорно-двигательного аппарата
- повышает выносливость
- улучшает настроение

Основные правила стетчинга:

- разогрев перед упражнениями
- медленное и плавное выполнение упражнений
- " правило ровной спины"
- спокойное дыхание
- растяжка выполняется систематически и симметрично для обеих сторон тела

Данные картинки помогут составить свой комплекс упражнений.





Детский стретчинг - это игровой стретчинг.
Тренировка сопровождается интерактивной сказкой,
веселой ритмичной музыкой.

[http://https://www.youtube.com/watch?v=bXXF9kd_NNk
&feature=youtu.be](http://https://www.youtube.com/watch?v=bXXF9kd_NNk&feature=youtu.be)

[http://https://www.youtube.com/watch?v=I6fV8Lsl
WQ0&feature=youtu.be](http://https://www.youtube.com/watch?v=I6fV8LslWQ0&feature=youtu.be)