

Стретчинг .Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении . Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

Стретчинг – это;

- хорошая осанка
- снижение травматизма
- избавление от болей в спине и мышцах
- подвижность тела
- быстрое усвоение танцевальных программ
- здоровое тело и бодрый дух
- отличное настроение!

Игровой стретчинг– это творческая деятельность, при которой, дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них чем окружающая действительность. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Рассмотрим несколько примеров.

«**Кошка**» избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

И. п. — стать на четвереньки, спина прямая.

Раз! — поднять голову, максимально прогнуть спину.

Два! — опустить голову, максимально выгнуть спину.

«**Велосипед**» оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

И. п. — лечь на спину, носки оттянуты. Попеременно руки положить за голову. Поднять ноги, выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол.

«Ходьба» предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

И. п. — сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади — высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя.

«Тянемся к солнцу» Растягиваются мышцы спины, вытягивается позвоночник.

Поставить ноги чуть шире плеч, соединить руки в замке, потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживать положение 10-60 секунд.

Упражнение **«Змея»** повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.

И. п. — лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.