**Игровой стретчинг дома.**



**Чем полезен стретчинг?**

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;

- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;

- улучшается подвижность суставов;

- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;

- снимает мышечное напряжение;

-во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;

- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;

- улучшается пластичность;

- появляется артистизм

- улучшает самочувствие и поднимает настроение;

- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.



Вашему вниманию предлагается несколько упражнений игрового стретчинга, которые займут у вас и вашего ребенка не больше 10 мин:

**Упражнение «Солнышко»**- помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П.- широкая стойка, правая стопа развернута наружу, руки в стороны.

1-4- на выдохе наклониться вправо, пока правая рука не коснется пола, левая вверху.

5-8 стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

**«Дуб»**укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1-2 поднять руки вверх ладонями друг другу;

3-4 полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8 стоять на полуприсяде;

9-12 И.П. повторить 4 раза.



**«Бабочки»** усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создает общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов.

И.П. сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, развести колени. Руками развести стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержать нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.



**Упражнение «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 ноги на себя придерживаясь ритма.



**Упражнение «цветок»**подготовка позвоночника к основной нагрузке.

И.П.- сидя на корточках, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, вниз опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз медленно поднимаясь, выпрямить ноги, затем одновременно поднимая туловище и прямые руки, и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

Два руки через стороны опустить вниз.



Спасибо за внимание!