**«Волшебная сила растяжки»**

«**Растяжка сопутствует нам всю жизнь. Рождение - это растяжка. Глубокий вздох, улыбка, любое движение тела - растяжка. Растяжка - это гибкость, гибкость-это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе.»** Е. И Зуева

Упражнения на растяжку рекомендуются как танцорам, так и всем кто следит за своей физической формой. Растяжка определяет движения ваших суставов. Чем более развит и тренирован человек, тем проще ему жить и передвигаться. С развитыми мышцами можно выглядеть на миллион долларов!

Многие инструкторы по физической культуре избегают упражнений для улучшения гибкости. Для чего же нужен стретчинг и нужен ли он вообще сегодня?

Основы здоровья любого человека закладываются с самого раннего детства.

Но как только дети начинают посещать детский сад – жизнь для них изменяется. Социальные и культурные нормы, с которыми они знакомятся, могут оказать мощное воздействие на их физическое и психическое здоровье. Поэтому первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса является «Охрана и укрепление здоровья детей».

Результаты обследования в нашем ДОО показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, повышается уровень заболеваний плоскостопием.

Анализ данных способствовал поиску инновационных форм организации педагогического процесса, оказывающих положительное влияние на физическое и психическое состояние детей. Мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.

Стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют свою работоспособность.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшается настроение,

повышает самооценку.

С чего начинать занятия стретчингом? Начните с себя!

Наклоните голову. Потяните правое ухо к плечу. Задержитесь в таком положении 3 секунды. А затем повторите упражнения в левую сторону.

Встаньте рядом со стулом, спина прямая; обхватите левую ступню пальцами левой руки осторожно потяните. Задержитесь 3 секунды. Повторите упражнение с другой ногой. Поднимите руки на уровень плеч, согните локти и поверните ладони вниз. Не поворачивая таза, поверните туловище и шею влево. Задержитесь в таком положении 30 секунд. Затем повернитесь в другую сторону.

**Индийские йоги говорят: «До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет».**