Консультация «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»

Утренняя зарядка стимулирует деятельность головного мозга, улучшает работу сердца и легких, укрепляет мышцы, повышает обмен веществ в организме и создает бодрое, жизнерадостное настроение, как бы *«заряжая»* ребенка энергией на весь день, что крайне важно для его нормального физического развития.

Стретчинг в переводе с английского – это активная растяжка. Начинать рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее.

Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

длится 15 минут со старшими. Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание, исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание, исчезают комплексы переживаний. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности. Таким образом, методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.