

## Совершенствование гибкости

Стретчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, это метод фиксированной растяжки.

Помимо освоения упражнений стретчинг развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять .

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. 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. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер .

Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. Помимо этого, дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

В качестве методов совершенствования гибкости можно использовать игровые мотивации. Например, «лодочка плывет, а не тонет», «уточка здоровая, а не больная», «мостик новый, а не старый», «цветочек живой, а не завядший» и т.д.

