«Ойын стретчингі – балабақшадағы сауықтыру әдісі»

Мектепке дейінгі балалардың заманауи денсаулық  сақтау технологиясының бірі, ол – стретчинг. Стретчинг ағылшын тілінен аударғанда «созылу» деген мағынаны білдіреді.  Стретчинг біздің өміріміздің басынан бізбен бірге жүретінін байқамаймыз. Дүниеге келу, тыныс алу, жымию, дененің кез келген қимылы – ол созылу. Созылу – ол икемділік, икемділік- ол жасару, ал жасару- ол денсаулықтың мықты болуы. Ал денсаулық – ол көтеріңкі көңіл- күй және өз-өзіне сенімділік.

Біздін жұмысымыз балалармен байланысты болғандықтан, оларға қызықты болу үшін ойын стретчингің қолданамыз. Балалар ойын түрінде стретчинг жаттығуларын үйренеді. Барлық бұлшық етті қамтитын жаттығу балаларға жақын әрі таныс жануарлар атымен көрсетіледі және ертегі кейіпкерлері негізделген сюжеттік рөлдік ойын түрінде орындалады. Ертегі әлемінің таныс бейнелері күрделі дене шынықтыру жаттығуларын оңай орындауға мүмкіндік береді. Жаттығулар омыртқа ауруларын, майтабанды  алдын алуға және дұрыс дене бітімін қалыптастыруға бағытталған. Сонымен қатар бала төзімділікке үйренеді, талпыну қабілетті қалыптасады.  Жаттығулардың кайталауы 4-6 рет балалардың жас ерекшіліктеріне сай болу керек.                                                                                                                                  **Стретчингтің негізгі ережелері:**

1. Жаттығулар алдында денені қыздыру

2. Жаттығуларды  жай, баяу орындау.

3. Денені тік ұстау

4. Еркін тыныс алу.

5. Созылу жаттығулары дененің екі жағына бірдей жүйелі түрде орындалу керек.

Қай жерде ойын стретчингін қолданса болады?  Ойын стретчингін дене шынықтыру оқу қызметінің барысында, ұйқыдан ояну кезіндегі жаттығуларда, сабақтан тыс жұмыста, ҰОҚ арасында сергіту сәтіне қолданса болады.