

МАСТЕР – КЛАСС
для педагогов
**«Стретчинг – как форма здоровьесберегающих технологий
в ДОУ »**

Воспитатель: Краснослободцева Н.А.

1сл. титульник

Вводная часть.

Добрый день, уважаемые коллеги!

Мне очень приятно видеть вас сегодня на нашем мастер – классе.

В своём мастер-классе я решила затронуть волнующую меня проблему. Мы очень часто недооцениваем целебную силу растяжки, упускаем выполнение статических упражнений, так как они кажутся сложными в выполнении для дошкольников и вызывают меньший интерес у воспитанников, чем динамические упражнения.

2сл. Цели и задачи

Поэтому я решила поделиться опытом со своими коллегами и представляю вашему вниманию мастер-класс на тему: «Игровой стретчинг, как оздоровительная методика в ДОУ». Что же такое стретчинг?

3 сл. Определение стретчинга

Стретчинг – в переводе с английского, растяжка, комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

Растяжка сопутствуют нам всю жизнь. Рождение - это растяжка. Глубокий вдох, (вдохните пожалуйста) улыбка, (улыбнитесь) любое движение тела - растяжка. Растяжка - это гибкость, гибкость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность.

4 сл. Значение игрового стретчинга

Методика игрового Стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата, упражнениях на укрепление позвоночного столба, упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастики. Основной акцент делается на дыхательных упражнениях и релаксации.

Заниматься игровым стретчингом можно с детьми от 3-4 лет. Главное в том плане не обьём выполненных упражнений , а их постоянство – это даёт более высокие результаты.

Упражнения **стретчинга** носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно – ролевой игры. Это может быть увлекательная игра-сказка,

где дети становятся персонажами и проигрывают данную игру вместе с воображаемыми героями.

Важно включать в занятия стретчингом использование ИКТ, а также музыкальное сопровождение.

5 сл. структура

В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению упражнений в последующей (основной) части занятия.

Вторая часть (основная) дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга, направленных на развитие и укрепление физических данных детей. Все движения должны быть переплетены с сюжетом сказки, которая специально подбирается под тему занятия и постепенно рассказывается в его процессе. Последовательность всех упражнений распределяется таким образом, чтобы тело ребенка получало равномерную нагрузку. В конце этапа дети играют в подвижную игру, цель которой - развитие двигательной активности и коммуникативных качеств. На каждой последующей такой тренировке должна быть задействована новая группа мышц.

Завершающий этап: проводится специальная игра для восстановления дыхания, например, пальчиковая гимнастика или игра на внимание. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние. Чаще упражнения проводятся на ковриках и под специально подобранную музыку: звуки живой природы или спокойная классическая мелодия.

6 сл. Фото с разминки и ОРУ

Практическая часть.

Предлагаю вашему вниманию разучивание с детьми упражнений игрового стретчинга путём комментированного показа. Я познакомлю вас с отдельными методами и приёмами, которые использую в работе с детьми.

Первая часть – вводная или разминка, я думаю каждый педагог представляет из чего она состоит, не будем заострять на ней внимания. Перейдем сразу к основной части. Сегодня мои коллеги помогут мне продемонстрировать основные, базовые упражнения стретчинга.

7 сл. Ходьба

Упражнение «Ходьба».

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).

1. Тянуть носки на себя.
2. Вытянуть носки.
3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно.
4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать.

Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

8 сл. Бег

Упражнение «Бег»

И.п. сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре.

1.Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.

2. Вернуться в и п. дыхание нормальное.

9 сл. Самолет

Упражнение «Самолёт».

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицами сесть на левую(правую) пятку; 2 – руки выпрямить в сторону, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх.

10 сл. Морская звезда, Страус

Упражнение «Морская звезда». И.п: сесть в позу прямого угла, руки опущены вдоль тела. 1 руки в упоре сзади; 2 передвигая руки назад, лечь на спину; 3 слегка развести ноги в стороны ; 4 руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

Упражнение «Страус». И.п.: стоя. ноги вместе, колени прямые. 1- поднять руки над головой и потянуться вверх; 2- опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться ног, голова при наклоне тянется к полу; 3- сцепить руки за спиной лодыжками; 4- и.п.

11 сл. Фото дыхательные упражнения.

В заключительной части занятия - решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Этому способствуют дыхательные упражнения и релаксация.

12 сл. «За одно занятие дети делают...»

Заключительная часть.

Так, какими же основными принципами для выполнения упражнений игрового стретчинга надо придерживаться.

1)Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

2)Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному.

3)Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

4)Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5)Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

6)Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

13 сл. Спасибо за внимание.

Хочу подытожить свой мастер-класс такими замечательными словами индийских йогов:

“До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет”.

Будьте здоровы! Здоровье – бесценный дар! Спасибо за внимание!

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида с. Пушанина

МАСТЕР – КЛАСС
для педагогов
**«Стретчинг – как форма здоровьесберегающих технологий
в ДОУ »**

Воспитатель: Краснослободцева Н.А.

