**МАСТЕР – КЛАСС**

**для педагогов**

**«Оздоровление детей дошкольного возраста по методике**

**игрового стретчинга»**

Инструктор по

физической культуре

МАДОУ детский сад № 11

Шаяхметова Н.С.

**Цель.** Формировать представления у педагогов об игровом стретчинге.

**Задачи.**Формировать умения и навыки правильно выполнять упражнения игрового стретчинга. Совершенствовать умение управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация. Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия педагогов на мероприятии. Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений игрового стретчинга.

**Оборудование:** коврики по количеству педагогов.

**Материал:** слайды, аудиозапись музыки, коврики.

**Ход:**

***Слайд № 1*** Добрый день, уважаемые коллеги!

Мы живем в нашем теле, без него невозможно существование в этом мире, оно является выражением нашей души. Это единство нельзя разорвать. Когда душа и тело находятся во взаимодействии, влияют друг на друга, развивается гармоническая - уравновешенная личность.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей была актуальной во все времена и остается таковой сегодня. Одним из комплексных показателей здоровья ребенка является состояние его осанки.И, на мой взгляд, интересной и эффективной методикой оздоровления является стретчинг.

***Слайд № 2*** **Что же такое стретчинг?**

**Вы можете сами ответить на мой вопрос?**

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.

Стретчинг - оздоровительная методика, которая направленна на укрепление позвоночника и основана на естественных растяжках мышц.

***Слайд № 3*** Хорошая гибкость  улучшает осанку, координацию движений и служит профилактикой травматизма. Регулярные растяжки помогают научиться глубокому расслаблению. Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли. Растяжка не только способствует снятию мышечного напряжения и повышению гибкости суставов, она помогает лучше узнать возможности нашего организма.

***Слайд № 4*** **Почему игровой стретчинг?**

(ответы участников)

Так как ведущая деятельностью детей дошкольного возраста является игра, все упражнения стретчинга выполняются в игровой форме.

***Слайд № 5,6,7*** При разработке планов игрового стретчинга я опираюсь на комплексно - тематическое планирование ДОУ, где прослеживается взаимосвязь с воспитателями и другими специалистами вследствие чего у детей складывается целостная картина мира.

***Слайд № 8*** В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку.

***Слайд № 9,10,11,12*** Во второй (основной) — переходим к игровомустретчингу. Рассказывается сказка, по ходу которой дети выполняют упражнения стретчинга.

***Слайд № 13*** В заключительной части занятия - третьей - дыхательные упражнения и релаксация

Подбирается музыка с ярко выраженным ритмом. Музыка способствует положительному эмоциональному состоянию, побуждает активное желание выражать музыку в движении.

***Слайд № 14***

Приглашаю Вас в игру

В сказку быль про Ангару,

Про море рукотворное

Ни Белое, ни Черное.

**Практическая часть**

**1 . Телесно- ориентированная разминка «Погода»**

Участники выбирают себе пару. Отворачиваются к партнёру спиной, он – бумага, второй художник.

-тёплый ласковый ветер

-усиливающийся ветер

-дождь

-сильный ливень, переходящий в град

-ветер, переходящий в тёплое дуновение

-ласковое солнышко, согревающее всю землю.

Расскажите свои ощущения.

**2.Основная часть – игровойстретчинг.**

***Слайд №15 1. 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.*

***Слайд №19* *2.Упражнение «Солнышко»- солнечные лучики.***

*И. п. широкая стойка, руки в стороны*

*1 на выдохе, наклонить туловище влево (вправо),пока левая рука не коснется пола,правая рука вытянута вверх.*

***Слайд №20* *3.Упражнение «Птица»***

*И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).*

*1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.*

*2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.*

*3. Вернуться в и.п.*

*4. Тоже повторить в левую сторону.*

*5. Вернуться в и.п.*

*6. Наклониться впере, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.*

*7. Вернуться в и.п*

***Слайд №21 4.Упражнение «Бег»***

*И.п. сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади внизкомупоре.*

*1.Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.*

*2. вернуться в и п. дыхание нормальное.*

***Слайд №22* *5.******Упражнение «Гора»***

*И.п лежа на спине, ноги согнуты, стоят на полу. Руки лежат вдоль туловища.*

*1. оторвать бедра, таз от пола, не прогибаясь в талии. Поднять таз выше живот.(вдох)*

*2. и.п выдох.*

***Слайд №23 6.Упражнение «Рыбка»***

*И.п. лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.*

*1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.*

*2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.*

*Повторить нужное количество раз.*

***Слайд №28 7.Упражнение «Камень»***

*И.п сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.*

*1. потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник- вдох*

*2. на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.*

***Слайд № 31******Релаксация.***

***Попрошу Вас вернуться на свои места, расслабьтесь и сядьте удобно.***

Сейчас мы с вами сделаем **упражнения для тех, кто длительное время находится в сидячем положении**

**Упражнение 1.** Исходное положение: вытяните руки прямо перед собой, кисти руки поднимите вверх, пальцы выпрямите. Потяните пальцы назад, задержитесь на 10 секунд. Расслабьте руки. Повторите упражнение ещё раз.

**Упражнение 2.** Пожимание плечами. На выдохе поднимите плечи вверх, почувствовав легкое напряжение в плечах и шее, задержитесь на 3-5 секунд. Опустите плечи, расслабьтесь. Повторите упражнение 2 раза.

**Упражнение 3.** Исходное положение – сидя, правую руку закиньте за голову, согнув в локте. Левой рукой обхватите правый локоть. Потяните локоть влево, одновременно наклоняя корпус влево, усиливая этим эффект растяжения. Задержитесь на 5 секунд. Повторите это упражнение для левой руки

**Упражнение 4.** Вытяните руки прямо перед собой, сплетите пальцы, ладонями наружу. Почувствуйте напряжение в мышцах рук и плеч. Задержитесь на 10 секунд. Расслабьтесь. Повторите упражнение еще раз.

**Упражнение 5.** Поднимите обе руки над головой, ладони наружу, сплетите пальцы рук. Потянитесь вверх и назад. Почувствуйте напряжение в мышцах рук, плеч и верхней части спины. Задержитесь на 8-10 секунд. Дышите ровно.

**Практическая часть моего мероприятия подошла к концу и в конце моего мастер-класса я хочу предложить Вам игровое упражнение**

Игра с педагогами, задавая вопросы участникам.

мандарин нескольким участникам – какое сегодня у вас настроение?

мандарин участнику – ваше мнение о тематике мастер-класса?

мандарин участнику – что для вас было полезным?

мандарин участнику – что для вас было интересным?

мандарин участнику – что нового вы сегодня узнали?

мандарин участнику – тот опыт, который вы сегодня получили, вам пригодится?

мандарин участнику – ваши пожелания?

**Наше мероприятие подошло к концу. Мне с вами было хорошо, надеюсь, и вам со мной тоже!**