

Мастер-класс. Тема: «Игровой стретчинг - как форма инновационной оздоровительной технологии в ДОУ»

Цель:

Представить оздоровительную методику игрового стретчинга и варианты её использования.

Задачи:

познакомить педагогов с теоретическими основами и методикой игрового стретчинга.

отработать с педагогами ряд упражнений в рамках технологии игрового стретчинга.

Оборудование: музыка для сопровождения выполнения упражнений по игровому стретчингу.

Практическая часть:

знакомство педагогов с новыми движениями

совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характера особенностей образов

выполнение комплекса под музыкальное сопровождение

Актуальность:

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование в образовательной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

Каждому ребенку независимо от его происхождения или условий жизни необходимо:

быть здоровым;

находиться в безопасной обстановке;

получать удовольствие от жизни и добиваться поставленных целей.

Как только дети начинают посещать детский сад — жизнь для них изменяется. Социальные и культурные нормы, с которыми они знакомятся, могут оказать мощное воздействие на принимаемые ими решения, повлиять на их физическое и психическое здоровье.

Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять?

В решении этого вопроса мы педагоги должны прийти к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровой жизни.

Сегодня мы познакомимся с методикой улучшения гибкости – методикой игрового стретчинга.

Для того чтобы педагоги нашего детского сада могли включать стретчинговые упражнения в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в совместную двигательную деятельность с детьми, в двигательную деятельность на прогулке, могли корректировать самостоятельное выполнение детьми стретчинговых упражнений я проведу мастер-класс по методике преподавания игрового стретчинга.

Стретчинг — это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Напряженные же мышцы хуже снабжаются кислородом и дольше восстанавливаются, что может привести к негативным последствиям.

Индийские йоги говорят:

«До тех пор, пока позвоночник гибкий — человек молод, но как только исчезнет гибкость — человек стареет».

Что такое игровой стретчинг?

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.

Реализация игровых возможностей в целях **оздоровления** и развития ребенка и составляет суть игрового стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

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. Само манипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого, дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

С подражания образу начинается познание ребенком **техники** движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности, развивают творческую, двигательную деятельность и память,

творческое мышление, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т. д.

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга :

- разогрев перед упражнениями (*улучшает циркуляцию крови и увеличивает поступление кислорода к мышцам*);
- медленное и плавное исполнение упражнений;
- расслабление мышц (*напряженную мышцу невозможно растянуть*);
- «правило ровной спины» (*необходимо следить за осанкой*);
- снижение травматичности (выходить из упражнения стоит при слегка согнутых коленях во избежание травм спины);
- спокойное дыхание;
- регулярная растяжка.

Основные принципы организации занятий стретчингом.

Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.

Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.

Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.

Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений

Задачи игрового стретчинга состоят в следующем.

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности).

3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.

5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

7. Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Структура построения занятий:

Занятия состоят из 3 частей.

В первой (*вводной*) части занятия, дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков. Можно использовать танцевальные, мимические упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (*основной*) части: занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения **стретчинга**, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка.

В заключительной части: Проводится релаксация под музыкальное сопровождения. Можно спросить какой герой или действия запомнилось им больше всего, на кого они хотели бы быть похожими и почему.

Разминка:

Выполнение упражнений на растяжку улучшит осанку, мышцы уплотнятся и станут сильнее.

Повторим упражнения на растяжку, известных каждому с детства:

— наклоните голову, потяните правое ухо к плечу. Задержитесь в таком положении на 3 с, а затем повторите упражнение в левую сторону;

— встаньте рядом со стулом, спину выпрямить; обхватите левую стопу пальцами левой руки, осторожно потяните. Задержитесь на 3 с. Повторите упражнение с другой ногой;

— поднимите руки на уровень плеч, согните локти и поверните ладони вниз. Не поворачивая таза, поверните туловище и шею влево. Задержитесь в таком положении на 30 с. Затем повернитесь в другую сторону (*дозировка 3— 4 раза*);

— наклон вперед. Выполняется с прямыми ногами и спиной, руки тянутся к полу;

— «*выпад*». Одна нога впереди согнута под прямым углом, вторая сзади прямая, прямая спина. Необходимо сесть как можно ниже;

— растяжение передней поверхности бедра. Стоя на одной ноге, вторую взять руками и притянуть к соответствующей ягодице. Колени находятся на одном уровне;

— растягивание икроножной мышцы. Опереться на стену, одну ногу вынести вперед и согнув. Нога сзади прямая, пятка тянется к полу;

— растягивание внутренней поверхности бедра. Сидя, ноги как можно шире в стороны, взяться руками за пальцы ног, тянуть грудь к полу при прямой спине;

— растягивание бедер. Положение то же, что и выше, только руки прямые тянем перед собой вперед, опуская грудь на пол;

— чрезвычайно эффективное упражнение для мышц внутренней поверхности бедер. Ноги широко расставлены, носки в стороны, колени сонаправлены с носками. Приседаем вниз, бедра параллельно полу, спину выпрямить, ягодицы напряжены, таз слегка вперед. Задержка на 1 мин. Потом переход с одной ноги на другую в положении «*сидя на стуле*» таким образом, чтобы одна нога была согнута и напряжена, а вторая — выпрямлена;

— растяжка на поперечный шпагат. Ноги в стороны как можно шире, локти на пол. Нагрузка на локти и ноги равномерна.

Помните: растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела. Не интенсивность, а систематичность упражнений — вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Игра-сказка «*Ласточка*»

В одном сказочном лесу стоял маленький домик, со всех сторон его окружали деревья. Выглянуло солнышко, засверкали солнечные лучики.

Из теплых краев вернулась ласточка. Она прилетела к своему любимому дереву и села на веточку. Ласточка посмотрела вниз и увидела в зеленой травке огонёк, это цветочек распустился аленький.

«*Как красиво!*» - просвистела ласточка, взмахнула крыльями и полетела.

«*Это Родина!*» - прошелестело дерево молодыми листочками.

Вот такую историю мне рассказала маленькая звездочка!

Упражнения игрового стретчинга :

1. Домик (5 раз)

И. П — широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (*вдох*)

2-руки опустить – (*выдох*, расслабиться).

2. Деревце (3раза по 5 с)

И. П. - сомкнутая стойка, пятки вместе, руки вдоль тела

1- напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (*вдох*).

2- напрячь ягодичные мышцы (*вдох*).

3- подобрать живот (*вдох*).

4- поднять грудную клетку (*вдох*).

5- вытянуть шею вверх (*вдох*).

6- поднять прямые руки над головой (*вдох*)

7-8 – опустить руки расслабиться (*выдох*).

3. Солнышко (4 раза по 5с)

И. П. – широкая стойка, левая стопа развернута наружу, левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы, руки в стороны

1-на выдохе наклоняться в левую сторону, пока левая рука коснется пола (*стопы, правая рука вытянута вверх*).

2- И. П

4. Ласточка (2 раза)

И. П. – широкая стойка, руки опущены вдоль туловища

1- руки вытянуть в стороны (*вдох*).

2-наклониться вперед, подняв назад правую ногу, руки, туловище и правая нога на одной прямой (*выдох*).

3-4 – И. П

5. Веточка (3 раза по 5 с)

И. П – узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок» ладонями наружу (*вдох*).

1-на выдохе поднять руки над головой

2- И. П

6. Цветок (4 раза по 5 с)

И. П – сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

7. Крылья (5 раз)

И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены

1- сложить ладони за спиной пальцами вниз (*вдох*).

2- на выдохе развернуть локти в стороны, лопатки соединить

8. Звёздочка (5 раз)

И. П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища

1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох – плечи не поднимать, грудную клетку *«раскрыть»*, голова прямо

2- руки опустить (*выдох, расслабиться*).

Игра-сказка *«Спор зверей»*

- *«Змея»*;
- *«Черепаша»*;
- *«Морская звезда»*;
- *«Лягушка»*;
- *«Носорог»*;
- *«Гусеница»*.

Однажды поспорили звери, кто сможет защитить себя лучше всех. Первой выступила змея *«Я, говорит, могу сильно ужалить врага. У меня очень ядовитый язык»*. Звери с ней согласились (Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу. Медленно вернуться в и. п.)

Второй выступила черепаха: *«Я, говорит, могу спрятаться в своём домике – панцире, так, что меня никто не заметит»*. Звери и с ней согласились. (Встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки подняты вверх, ладони сложены вместе. Медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснуться пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы прижаты к пяткам. Задержаться.)

Тут из воды показалась морская звезда и сказала, что её вообще никто не обидит, так как она похожа на обычную звёздочку. Никому и в голову не придёт обидеть или съесть её (Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время. Вернуться в и. п. Повторить в левую сторону). Потом, как прыгнет лягушка, да как заквакает: *«я, такая зелёная, что могу спрятаться и в травке, и за листочком. И меня никто не заметит. А ещё я очень быстро могу прыгать, и меня не догонят»*. *«Верно»* - сказали звери (Встать прямо, ноги расставлены на расстояние стопы, стопы развернуть. Ладони соединить вместе и расположить на уровне груди, локти не висят. Согнув ноги медленно опуститься до такой степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу. Руки согнутые в локтях, расположить вниз. Задержаться. Вернуться в и. п.) Носорог, топнул, своей тяжёлой ногой, и сказал: *«Посмотрите, какой у меня рог. Его все боятся и страшатся меня. Это я самый сильный.»* (Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить,

носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок остаётся оттянутым. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. Вернуться в и. п. Прodelать то же другой ногой.) А гусеница тихо прошептала: «Хоть я и ползаю медленно, зато я умею маскироваться, могу слиться и с веточкой, и с листочком, и с травинкой, и с корой. Так что и меня никто не заметит». (Сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги, и, не разводя колени, пятки приблизить к ягодицам. Руки в упоре сзади. Поднимая и поворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперёд насколько возможно. Тем же движением вернуться в и. п. Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.) Так звери и разошлись и каждый остался при своём. Каждый из них умеет защитить себя.

Упражнение на релаксацию:

Порхание бабочки

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу. Приятный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Они легки и грациозны.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он бабочка, что у него яркие красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья плавно и медленно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе.

А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях.

Рефлексия:

Любой участник мастер-класса выбирает понравившийся листок. Затем читает вопрос и варианты ответов. Выбирает тот ответ, который, по его мнению, наиболее подходит к вопросу или предлагает свой вариант ответа.

Спасибо за внимание!