**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 6 «Колосок» города Алатыря Чувашской Республики**

**Мастер класс для педагогов**

**«Современные формы поддержки детской инициативы двигательной активности «Игровой стретчинг»**

**Подготовила и провела:**

**воспитатель МБДОУ**

**«Детский сад № 6 «Колосок»**

**города Алатыря**

**Чувашской Республики**

**Февраль 2023год Салдаева С.В.**

**Цель:** Познакомить  с оздоровительной методикой игрового стретчинга, с вариантами ее использования в воспитательно-образовательной работе ДОУ и его значение на систему оздоровления дошкольников.

**Задачи:**

 - Познакомить с теоретическими основами и технологии игрового стретчинга.

 - Отработать с педагогами ряд упражнений в рамках технологии игрового стретчинга.

**Стретчинг** - это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата.

**Оборудование:**Проектор с ноутбуком,мультимедийная презентация, музыка для сопровождения выполнения упражнений по игровому стретчингу.

**Актуальность:**Физическое развитие и здоровье детей из-за чрезмерных нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом. Создавая тенденции к улучшению, воспитатель закладывает азы физической подготовки и формирует у детей стимул к занятиям физической культуры и спортом, к здоровому образу жизни. Именно здоровье является непременным условием успешного роста и развития личности, ее гармоничного духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни. Методика «игрового стретчинга» доступна в любом возрасте. Она подводит детей, особенно в раннем возрасте, к пониманию и правильному в дальнейшем выполнению физических упражнений. Способствует постепенной подготовки организма ребенка к физическим нагрузкам, учит чувствовать свое тело, способствует формированию правильной осанки, развитию гибкости, гармонично и естественно развивает и укрепляет системы и функции организма.

**Ход мастер-класса:**

Уважаемые коллеги как вы думаете, с чем же связан рост человека? *(Организм растёт, удлиняются туловище, ноги, рук). Мышцы…растягиваются, то есть происходит –****растяжка (****Значит, рост человека связан с****растяжкой****).*

 «Растяжка сопутствует нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжка – это гибкость. Гибкость – это молодость» *(Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»).*

Есть четыре основных фактора, которые влияют на степень гибкости и растяжки:  
**- это возраст;**

**- пол;**   
-**тренировки;**   
**- температура разогрева мышц** *(Разогретые мышцы  являются более гибкими, повышение температуры сокращает мышечное сопротивление, расширяет диапазон  подвижности)*

Также  существует четыре основных принципа растяжки:  
**Частота:**  
Чем чаще мы занимаемся, тем быстрее наращивается гибкость. (Рекомендуется растягивать ежедневно или, по крайней мере, минимум 3-4 раза в неделю.)  
**Интенсивность:**  
Растяжка должна происходить медленно, в устойчивом положении до стадии "среднего дискомфорта". (Если ты чувствуешь боль, значит растяжение чрезмерно)  
**Время:**  
Большинство  сходится в том, что идеальное количество времени для занятий - порядка 10-15 минут в день. (Каждое упражнение должно длиться 15-30 секунд и повторяться 2 или 3 раза в зависимости от своего самочувствия)  
**Тип:**Существует несколько различных типов растяжки:

**Статическая** - это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и удерживание ее в течение 10-30 секунд.

**Динамическая**- это медленный, плавный переход от одного упражнения к другому.

**Баллистическая**- это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.

     Уважаемые коллеги, как вы думаете, какой тип растяжки самый безопасный и полезный для нашего здоровья? (ответы)  Я предлагаю вам провести небольшой опыт, который поможет нам определить самый полезный тип растяжки (опыт). Я даю вам по шерстяной нити, которая будет играть роль мышцы, которую надо растянуть. Первая пара будет делать статическую растяжку, вторая – динамическую, а третья – баллистическую.

Итак, мы пришли к выводу, что самая безопасная и  полезная для здоровья, …. статическая растяжка.

     Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг.  Я думаю, что вы без труда скажете мне, что оно означает это слово. Тем более мы постоянно встречаемся с этим словом в повседневной жизни – растяжка, растягивание.

Стретчинг  – это работа над приобретением необходимой гибкости и подвижности всех суставов рук и ног, и что самое главное, опоры всего тела и источника силы – позвоночника.

Именно статическое растягивание является наиболее эффективным в работе с детьми на занятиях хореографии, и вообще в жизни.

Стретчинг - это один из элементов тренировочного комплекса. И я обязательно включаю его  в свои занятия. Техника  стретчинга очень проста. Все движения выполняются в спокойном и медленном темпе, при этом большую часть времени мышца неподвижна и сохраняет максимальную длину.

И сегодня я предлагаю вам заняться статическим стретчиногом. Но прежде чем приступить к стретчингу, нам необходимо разогреться. Разогрев мы будем проводить на основе ритмических движений. Я предлагаю всем, кто сегодня хоть раз улыбнулся, встать и немножко размяться.

(разминка – 5 минут)

Восстановление дыхания (упражнение на дыхание)

Мы разогрелись. Почувствовали тепло в своих мышцах и переходим к растяжке.  Всех, кто себя считает молодым душой и телом, я приглашаю выйти и помочь мне на середину зала, ну, а остальным  предлагаю попробовать выполнить некоторые упражнения на своих местах.

Прежде чем мы займёмся стретчингом, необходимо запомнить, что в исходном положении делается вдох, а на выдохе выполняется растяжка. Во время растягивания мы дышим ровно и спокойно.

Чтобы детям не было скучно заниматься стретчиногом, я ввожу в него игровой момент.

        Сегодня мы с вами коллеги отправимся в зоопарк. Посмотрим, какие животные там живут.

Наступило утро. Встало солнышко.

**Упражнение на осанку (солнышко)**

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

-Предупреждают и исправляют лёгкие формы сколиоза, сутулости, поясничного лордоза.

1.Посмотрело направо, налево, вниз.

**Упражнения для мышц шеи**

**-**Подвижность шейных позвонков

- Эластичность мышц

- Приток крови к головному мозгу, что способствует его насыщению кислородом

- Повышение мозговой деятельности

2.Залетали бабочки.

**Упражнение для мышц плечевого пояса**- **«Бабочка».**

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных  нервов.

Садимся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должны быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

- Развитие силы рук

- Подвижность суставов плеч и рук.

- Оказывает стимулирующее действие на подкожные нервы.

- Укрепляет и освежает кровеносные сосуды.

- Препятствует отложению солей

**3.**Начался новый день, и мы пошли в зоопарк, где живут разные животные.

**Упражнение для подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы (ходьба)**

Такое упражнение стретчинг делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.   
Дети должны сесть на пол и принять «позу угла»: спинка прямая, ноги лежат вместе на полу, носочки вытянуты. Чтобы делать необходимые движения, руки надо отвести за спину и сделать высокий упор сзади. Затем под ритмичную музыку нужно по очереди тянуть на себя носочки ног, дышать при этом можно произвольно

**-**Предупреждают развитие плоскостопия

- Развивают подвижность суставов ног, которые способствуют пластичности движений, улучшению осанки

- Развивают эластичность мышц

**4.**Вот красавицы кошки (рысь, пантера) Они грациозно потягивают свои спины.

**Упражнение для мышц спины (кошка)**

И.п. - Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

- Увеличивается приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам  
- Укрепляется позвоночник  
- Преодолевается скованность позвоночника и его деформация  
-Препятствует отложению солей

5.По лужайке важно ходит страус. Увидев опасность, он спрятал голову в песок.

 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 лодыжками;

 4- и.п.

**Упражнение для мышц брюшного пресса (страус)**

- Укрепление мышц живота  
- Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника.    
-Внутренние органы обильно снабжаются кровью и очищаются

6.Подул ветер, закачались веточки

**Упражнение для гибкости позвоночника (веточка)**

И. п.: узкая стойка, руки вытянуты вперёд и сцеплены «в замок».1-поднять руки над головой; 2- вернуться в и. п.

И.п. -  Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. Медленно вернуться в и.п. Дыхание нормальное.

**-**Увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам

- Укрепляют позвоночник

- Преодолевают скованность позвоночника и его деформацию

- Препятствуют отложению солей

- Развивают гибкость и эластичность мышц

7.За одним из кустов сидит заяц, который дрожит от каждого шороха.

**Упражнение для растяжки – «Зайчик»**

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

- Развивают силу ног

- Развивают эластичность мышц ног

8.За ним с интересом наблюдает медведь.

***Упражнение 17. «Медведь»***

*И.п.*сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

**1**. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

**2**. Вернуться в и.п. 3–4. Проделать то же движение левой ногой.

**Упражнение для подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра (медведь)**

**-**Повышают эластичность мышц

- Подвижность тазобедренных суставов

- Стимулируют действие подкожных нервов, при создании общего напряжения в ногах и бёдрах.

9.А вот весёлые с обезьянки и мы решили построить им рожицы**.**

**Упражнение для мимических мышц лица (дразним обезьяну)**

Наша экскурсия по зоопарку подошла к концу. И мы довольные пошагали домой

**Упражнение на восстановление дыхания (воздушный шарик)**

Отлично. Мы закончили нашу небольшую прогулку и комплекс упражнений, который вы можете выполнять дома, на прогулке вместе со своими детьми и на работе.

Уважаемые коллеги как вы себя чувствуете? Сняли ли мы с вами стресс с наших мышц от долгого сидения и переживаний? Очень хорошо.

Чтобы подвести небольшой итог, давайте определим, чем же полезен статический стретчинг:

**Итак, занимаясь статическим стретчингом, мы получаем**

1. Большой запас жизненной энергии;
2. Хорошие умственные способности;
3. Прекрасный, спокойный сон;
4. Способ предупреждать депрессии и другие эмоциональные расстройства;
5. Дополнительную гарантия от возникновения сердечно -сосудистых заболеваний;
6. Дополнительную гибкость всего тела;
7. Понижение кровяного давления и улучшение кровообращения;
8. Снижение нагрузки на  суставы и позвоночник.

     Уважаемые коллеги, игровой стретчинг используется не только на физкультурных занятиях, но и в физминутках.

**Физкультминутка**— это тот же стретчинг! Проговаривая короткие стихотворения, то тянемся вверх, напрягая мышцы, то опускаемся вниз, расслабляясь. Здесь и наклоны, и присядка. Всё зависит от выбора и фантазии воспитателя, и готовности детей принять предложенные упражнения. Хочу отметить, что дети всегда с удовольствием выполняют упражнения физкультминутки.

 Также его используют в комплексах бодрящей гимнастики, утренней гимнастики, развлечениях.

Таким образом, можно сделать вывод, что  **«Растяжка – это важный аспект развития организма человека, влияющий на его здоровье»**