

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 11 «Сказка» г. Феодосии Республики Крым»

## Мастер класс для педагогов

### « Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста»



Подготовил:  
инструктор по физической культуре  
Ганус Екатерина Сергеевна

**Цель:** познакомить педагогов с методикой игрового стретчинга и его значением на систему оздоровления дошкольников.

**Задачи:**

- Познакомить с теоретическими основами и технологией игрового стретчинга, с вариантами его использования в образовательной работе ДОУ.
- Отработать с педагогами ряд упражнений в рамках технологии игрового стретчинга.

**Оборудование:** ноутбук, мультимедийное оборудование, мультимедийная презентация, музыка для сопровождения выполнения упражнений.

**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 неперенным 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 подготовке 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. Зувев «*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*)

#### Основные принципы 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)

#### 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 стретчином. Но прежде чем приступить к стретчингу, нам необходимо разогреться. Разогрев мы будем проводить на основе ритмических движений.

(разминка – 5 минут)

Восстановление дыхания (упражнение на дыхание)

Мы разогрелись. Почувствовали тепло в своих мышцах и переходим к растяжке. Прежде чем мы начнем, 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 стретчином, я ввожу в него **игровой момент.**

## КОМПЛЕКС ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

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

### **1. 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.

**Посмотрело направо, налево, вниз.**

**Упражнения для мышц шеи**

- Подвижность шейных позвонков
- Эластичность мышц
- Приток крови к головному мозгу, что способствует его насыщению кислородом и повышению мозговой деятельности

## **2. Залетали бабочки.**

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

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 должна 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)**

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 для мышц брюшного пресса «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- 4- и.п.

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

### **6. Подул ветер, закачались веточки**

**Упражнение для гибкости позвоночника (веточка).** И. п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед 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
- 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 для подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра «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. Прodelать то же движение левой ногой.
  - 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 гибкость всего тела;
6. Понижение кровяного давления и улучшение кровообращения;
7. 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.

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»**