МБДОУ «Детский сад №18 г Красноармейск Саратовской области»

Мастер – класс « **Стретчинг для детей дошкольного возраста**»

Выполнила: [Воротникова Марина Александровна](http://krasdou18raduga.my1.ru/load/svedenija_ob_oo/rukovodstvo_pedagogicheskij_sostav/vospitatel_vorotnikova_marina_aleksandrovna/8-1-0-32)

Цель: Познакомить с 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 практикой игрового **стретчинга**.

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

**Стретчинг** - это специально разработанная система упражнений, направленная на гибкость и подвижности в суставах.

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

Методика *«игрового****стретчинга****»* доступна в любом **возрасте**, особенно в раннем **возрасте**, к пониманию и правильному в дальнейшем выполнению физических упражнений. Способствует постепенной подготовки организма ребенка к формированию правильной осанки, развитию гибкости.

## Ход **мастер-класса**:

Уважаемые коллеги сегодня мы с вами не только теоретически, но и практически займемся **стретчингом.**

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.)

Статическая - это очень медленные движения, 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 скоростью.

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название **стретчинг**.

Именно статическое растягивание является эффективным в работе с детьми на занятиях хореографии,кружковой работы и спортивных занятий.

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. *(разминка – 5 минут)* - температура разогрева мышц (Разогретые мышцы являются более гибкими,)

Мы разогрелись. Почувствовали тепло в своих мышцах и переходим к сказке.

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

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

**Сказка о превращении капельки .**

Жила-была на свете маленькая капелька. Жила она в красивом синем водоеме

. **(Упражнение «Капелька» -**



Наша капелька быстро подружилась с другими дождевыми капельками, живущими по соседству. Всю весну, лето и осень, веселые подружки спускались на землю в виде дождика, пробуждая природу, принося прохладу, поливая деревья.

**(Упражнение «Солнышко» -**

****

Поочередно делаем наклоны к правой и левой ноге.

Появилось солнышко и стало очень жарко. Наша капелька начала скучать….

Наша капелька начала исчезать испарятся.

**Упражнение «Самолет»**



Села капелька на тучку и заскучала.

Все чаще стала Капелька смотреть с тучки вниз. А в низу так красиво и интересно.

**(Упражнение «Деревце» -**

****

Опустить руки выдох

Очень красивые цветы капелька видела внизу когда летела на облаке.

**Упражнение; «Цветочек»**



**Сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая( левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу,.**

Не удержалась наша капелька и полетела вниз.

Капелька почувствовала, что стала меняться. В полете из пара она превращалась в капельку.

****

**Легкий ветерок подхватил ее и опустил на землю. Она просочилась сквозь землю и очутилась в подземной реке.**

**Упражнение «Рыбка» **

Плыла она плыла и очутилась опять на своем водоеме где ее ждала подружка капелька

****

**Приключения Колобка.**

Жил-был Колобок, жил он у дедушки с бабушкой и очень уж ему захотелось путешествовать. Прыгнул Колобок с окошка на дорожку и покатился.

Катится, Колобок, катится, а навстречу ему?

. 

Правильно, зайка-попрыгайка.

****

Исходное положение стоя на четвереньках, затем поднимаем таз.

- Ой, а ты кто? – удивился зайка.

- Я Колобок, по амбару метен по сусекам скребен разве ты не знаешь про меня сказку, - удивился Колобок.

- Нет, - отвечает Зайка

- Ну, тогда пойдем со мной по лесу гулять, я тебе ее по дороге расскажу. И пошли они дальше в лес. Катится Колобок, прыгает рядом Зайка а навстречу им кто??? Верно, серый волк!

**(Упражнение «Волк» -**

****

- Ой, а ты кто? Еще и заяц с тобой! – удивился волк.

А зайчик наш волка испугался, только его и видели.

- Я Колобок, ты разве тоже не знаешь про меня сказку?

- Нет! Не знаю! Я тебя, наверное, съем! – отвечает волк.

- Я Колобок, по амбару метен по сусекам скребен.

- Не ешь меня, лучше пойдем со мной гулять по лесу, я тебе сказку и расскажу.

И пошли они с волком дальше. Катится Колобок, волк рядом бежит. А навстречу им Мишка косолапый. Волк его увидел и убежал. А мишка Колобка и спрашивает:

- Ты кто такой?

- Я Колобок, ты разве не знаешь про меня сказку, да и про тебя в ней тоже рассказывают?

- Нет, – замотал головой мишка. – Я тебя сейчас съем! Ам!

- Я Колобок, по амбару метен по сусекам скребен

**Упражнение *« Медведь» ***

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

**.Поочередно сгибаем ногу в колене**

Катится катится колобок а навстречу уму Лиса.

**Упражнение:** **Лиса**

****

Стоя на коленях садится то вправо то влево

А Колобок прыг с дорожки в овраг и был таков..

Сказка наша с хорошим концом ..Покатился колобок обратно к бабушке и дедушке..



А Колобок с тех пор стал еще румянее и послушнее.

**Список использованных источников:**

1. **https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/03/13/master-klass-dlya-pedagogov-igrovoy-stretching-dlya-detey**
2. https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/09/25/avtorskie-stretching-skazki