**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Центр развития ребенка детский сад № 102 г. Томска**

**Мастер - класс**

**«Игровой стретчинг»**

**Составил:**

**воспитатель**

**Т.Г. Рубашкина**

Томск-2017 г.

**Цель:**

познакомить педагогов с технологией выполнения игрового стретчинга.

**Задачи:**

* расширить представления педагогов о возможности использования здоровьезберегающих технологий в воспитании детей;
* научить основным методам и приёмам выполнения игрового стретчинга;
* познакомить с последовательностью выполнения упражнений из стретчинга.

**Материал:**

«волшебный мешочек», зеркала по количеству участников.

**Литература:**

1. А.И.Константинова «Игровой стретчинг». Учебно-методический центр «Аллегро» Санкт-Петербург, 2004г
2. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг» ОФТ, Спб 2005г.
3. О.А. Волков, Е.А. Волкова «Веселая йога: специально для детей» «Феникс», Ростов 2008г.
4. А.А. Липель «Детская оздоровительная гимнастика « Спб. 2009г.
5. Е. В. Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», Санкт-Петербург, 2009г.
6. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду : Игровой стретчинг» ТЦ «Сфера», М 2010г.

**Вводная часть**

(слайд 1)

Наверное, каждый из нас мечтал в детстве найти клад или владеть сокровищем. У меня есть «чудесный мешочек», и в нем находится предмет, который может показать вам настоящее сокровище. А, как вы, думаете, что это? ( Предлагаю взять из «чудесного мешочка» маленькие зеркала, но пока не открывайте их.) Сейчас вы увидите то сокровище - взгляните в зеркало. Что же это?

(ответы коллег)

Молодцы! Самое дорогое - это вы сами. Улыбнитесь самим себе, погладьте себя по голове и скажите: «Я красивая, я замечательная!» Мы сами, наше здоровье и здоровье наших детей и есть самое большое сокровище! Ведь не зря писал Томас Карлейль, что «Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы».

Положите зеркала рядом с собой, они нам еще пригодятся, а пока я предлагаю подумать и сказать, что же важно для сохранения и укрепления здоровья? (ответы коллег)

Мне приятно, что наше мнения совпадают, и я думаю, вы согласитесь: важнейшими составляющими здоровья - это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Особенно важно это сейчас, в век компьютеризации, когда мы много проводим времени, сидя за компьютерами, вследствие чего ухудшается осанка и появляется множество других проблем со здоровьем. «Укрепить здоровье человека в детстве - это значит дать ему всю полноту жизненных радостей», утверждал В.А. Сухомлинский.

(слайд №2)

Какие современные методы обеспечат физическое развитие и двигательную активность ребенка, какие технологии будут эффективны в укреплении и сохранении психофизиологического здоровья детей?

Эти проблемы волнуют многих педагогов, да и родителей тоже и сегодня я поделюсь с вами своим опытом работы и покажу, как можно укрепить здоровье и развить интерес заботиться о своем здоровье с помощью игрового стретчинга. До тех пор пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет.

**Основная часть**

(слайд 3)

***Стретчинг*** в переводе с английского растяжка, стретчинг (гимнастика поз) – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

Возник в 50-е. годы в Швеции, но только спустя 20-ть лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре.

Стретчинг- это также инновационная технология здоровьесбережения.

(слайд №4)

В дошкольных учреждениях использоваться ***игровой стретчинг***. Дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя упражнения под музыкальное сопровождение (классическая или народная музыка).

(слайд № 5)

Я стала применять ее недавно - пока только со старшими дошкольниками, и если бы мне задали вопрос: «что же хорошего в стретчинге?», я бы сказала так: «Легко! Позитивно! Эффективно!»

(слайд №6)

Как вы считаете, коллеги, где можно применять стретчинг в детском саду?

(ответы коллег)

Совершенно верно, стретчинг можно применять непосредственно в образовательной деятельности – освоении ОВД и ОРУ, в сочетинии с дыхательными упражнениями, на праздниках и досугах, в подвижных играх и эстафетах, динамических паузах, на прогулках, в совместной работе с родителями.

(слайд №7)

Сейчас, уважаемые коллеги, я предлагаю вам на практике опробовать упражнения стретчинга. (приглашаются желающие из зала, кому позволяет одежда)

А чтоб нам было нескучно выполнять эти упражнения, мы будем сочинять сказку, уже не простую, а физкультурно – оздоровительную!

(слайд №8)

***Жил-был утенок Кряк. Утенок очень любил плавать в большой луже, которая была рядом с его двором. Однажды на двор залетела дикая утка и рассказала, что за зелёным лугом есть чудесное Голубое озеро. Утенок решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать (ходьба)***

(слайд №9)

**«Ходьба» *-*** Такое упражнение делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.

***Ярко светило солнышко.***

(слайд №10)

**«Солнышко» -** помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

***Шел утенок, шёл и вдруг ему перегородил путь большой дуб.***

(слайд №11)

**«Дуб»** - укрепляем мышцы спины, ног.

***Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад, и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит ласточка.***

(слайд №12)

**«Ласточка»** -

***Милая ласточка, покажи мне дорогу к Голубому озеру? Согласилась ласточка, и они отправились в путь (ходьба). Вдруг прямо перед ними появилась лиса.***

(слайд №13)

**«Лиса» -**

***Лиса была доброй и не обидела утёнка, убежала, а утёнок отправился дальше и увидел высоко в небе птицу.***

(слайд №14)

**«Птица» -**Растягивание мышц спины

***«Птица, покажи мне дорогу к Голубому озеру!»- сказал утёнок. «Утенок, беги за мной» – вскрикнула птица. Очень скоро открылось чудесное озеро. На берегу, которого стояла большая цапля.***

(слайд №15)

**«Цапля» -**

***Цапля была доброй и не обидела утёнка, они быстро подружились.* *Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день ходил к Голубому озеру.***

(слайд №16)

***Вот и сказки конец!***

Вы хорошо справились с упражнениями!

Думаю, вы убедились, какое увлекательное занятие – стретчинг, и самое главное – испытали положительные эмоции и радость движения и творчества.

**Заключительная часть**

(слайд №17)

А теперь я предлагаю вернуться к нашим зеркалам. Сейчас мы вместе выполним упражнение «Формулу успеха». (формирует внутреннюю позицию успешного педагога).

Посмотрите на себя в зеркало, (а сидящие в зале, представьте, что вы держите зеркало перед собой) и настройтесь на успех. Надеваем мышечный корсет: распрямляем спину, расправляем плечи и растягиваем рот до ушей – сознательно создаем осанку и мимику победителя. А теперь вспоминаем состояние радости, которое вы испытали, занимаясь стретчингом. Дальше формируем мысленный образ успеха – представляем, что все мы – победители! При таком эмоциональном настрое и стремлении к профессиональному росту и самосовершенствованию позитивный результат будет всегда. Я хочу, чтоб вы каждое утро глядя в зеркало вспоминали нашу встречу и выполняли упражнение «Формулу успеха». Желаю всем вам удачи, успеха в вашей профессиональной деятельности, а главное – здоровья и радости.