

Мастер-класс современные формы поддержки детской инициативы двигательной активности «Игровой стретчинг, как форма здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

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.

На сегодняшний день педагогические технологии в области физической культуры представляют собой идею физического совершенствования отдельных сторон личности ребёнка и предполагают использование ограниченного круга (исходя из возрастных особенностей детей) средств и методов для его оздоровления и поддержания физического здоровья на должном уровне.

Поскольку игра – основной вид деятельности дошкольников, и реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития является целью методики игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга проводятся в виде сюжетной или тематической игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения под музыку, в спокойном темпе.

Цель:

Представить оздоровительную методику игрового стретчинга и варианты её использования.

Ход мастер-класса:

Предлагаю поучаствовать в мастер классе, тема которого «Игровой стретчинг, как форма здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры в ДОУ».

Стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Элементы игрового стретчинга используются и в организованной образовательной деятельности по физической культуре, как для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической работоспособности. Также его используют в комплексах бодрящей гимнастики, утренней гимнастики, развлечениях.

А теперь я приглашаю Вас поучаствовать в практическом занятии, где я поделюсь методами и приемами.

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).

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 чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях.

МБДОУ детский сад «Соловушка»

**Выступление на МО
по теме**

**Мастер-класс современные формы поддержки детской инициативы
двигательной активности «Игровой стретчинг, как форма
здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

Воспитатель Козачук Н.Н.

2023 г