1 слайд

Уважаемые коллеги хочу начать свой мастер класс с вопроса, 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**).

2 слайд

 «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»).

3 слайд

Стретчинг - оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на естественных растяжках мышц. Эта методика позволяет с детства сохранить гибкость тела, правильную осанку а, следовательно, здоровье и хорошее расположение духа .

Нам очень сейчас не хватает такого понятия как «Хомолуденс» - человек играющий.

Наши дети загружены телевидением, компьютером. А ведь мы, воспитатели, знаем именно - игра это творческая деятельность детей. Дети живут в игре, действие образов игры не прекращается с её окончанием.

4 слайд

Цель данной методики: реализовать мир игры в целях оздоровления и развития ребенка.

5 слайд

Задачи:

Формирование правильной осанки;

Совершенствование физических способностей: мышечную силу, гибкость суставов, выносливость, координационные способности;

Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

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 хочу продемонстрировать элементы стречинговой гимнастики в процессе организованной – учебной деятельности .

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

Практическая часть

**Упражнение «Найди свою звезду»**

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха… (звучит музыка, можно использовать записи группы «Спейс» «Звездный полет»).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза

2.Основная часть – игровой стретчинг.

- Приглашаю детвору

В сказку быль про Ангару,

Про море рукотворное

Ни Белое, ни Черное.

Ну что готовы к путешествию ?

1. Упражнение «Ходьба» .Укрепление и развитие стоп

Терапевтический эффект

Предупреждение развития плоскостопия. Развитие подвижности суставов ног, способствующее пластичности движений, улучшению осанки.

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно.

4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать.

Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз

В старые добрые времена могучий Байкал - был веселый и добрый. Крепко любил он свою единственную дочь Ангару. Красивее её не было на земле.

Днем она светла - светлее неба, ночью темна- темнее тучи.

2.Упражнение «Солнышко»- солнечные лучики.

Терапевтический эффект

Помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

И. п. широкая стойка, руки в стороны

1 на выдохе, наклонить туловище влево (вправо),пока левая рука не коснется пола,правая рука вытянута вверх.

И кто бы не ехал мимо Ангары все любовались ею все славили её.

Даже перелетные птицы: гуси, лебеди, журавли- спускались низко, но на воду Ангары садились редко.

3.Упражнение «Птица»

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Терапевтический эффект

Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Внутренние органы обильно снабжаются кровью

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.

2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.

3. Вернуться в и.п.

4. Тоже повторить в левую сторону.

5. Вернуться в и.п.

6. Наклониться впере, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.

7. Вернуться в и.п

Они говорили: разве можно светлое чернить? Старик Байкал берег дочь пуще своего сердца. Однажды, когда Байкал уснул, бросилась Ангара бежать к юноше Енисею.

4.Упражнение «Бег»

Терапевтический эффект

Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнение стимулирует действие подкожных нервов. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

И.п. сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре.

1.Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.

2. вернуться в и п. дыхание нормальное.

Проснулся отец, гневно всплеснул волнами. Поднялась свирепая буря, зарыдали горы,

5. Упражнение «Гора»

Терапевтический эффект

Упражнение, направленное на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

И.п лежа на спине, ноги согнуты, стоят на полу. Руки лежат вдоль туловища.

1. оторвать бедра, таз от пола, не прогибаясь в талии. Поднять таз выше живот.(вдох)

2. и.п выдох.

попадали леса, почернело от горя небо, звери в страхе разбежались по всей земле, рыбы нырнули на самое дно, даже птицы унеслись к солнцу.

6.Упражнение «Рыбка»

Терапевтический эффект

Укрепление мышц спины и брюшного таза

И.п. лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное количество раз.

Могучий Байкал ударил по седой горе, отломил от нее скалу и бросил вслед убегающей дочери. Скала упала на красавицу Ангару. И Ангара, задыхаясь и рыдая, стала просить:

- Отец, я умираю от жажды, прости меня и дай мне хоть одну капельку воды……

Байкал гневно воскликнул;

- Я могу дать только твои слезы!

Сотни лет течет Ангара в Енисей водой - слезой, а седой одинокий Байкал стал хмурым и страшным. Скалу, которую бросил Байкал вслед дочери, назвали люди Шаманским камнем.

7.Упражнение «Камень»

Терапевтический эффект

Упражнение помогает сосредоточиться, развивает подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.

И.п сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1. потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник- вдох

2. на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

С тех пор люди говорят «Байкал разгневается, сорвет Шаманский камень, вода хлынет и зальет всю землю».

Только давно это было, теперь люди смелые и Байкала не боятся.

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

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

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

* Большой запас жизненной энергии;
* Хорошие умственные способности;
* Прекрасный, спокойный сон;
* Способ предупреждать депрессии и другие эмоциональные расстройства;
* Дополнительную гарантия от возникновения сердечно -сосудистых заболеваний;
* Дополнительную гибкость всего тела;
* Понижение кровяного давления и улучшение кровообращения;
* 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»

ГККП «Детский сад №2»

Выступление на тему:

**«Игровой стретчинг, как способ повышения гибкости у детей дошкольного возраста»**

**Подготовила: Сенчило О.Н.**

