(cc) BY

Николаева Татьяна Николаевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С ОВ №35 «Дельфин»
г. Бугульма, Республика Татарстан

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ НА ТЕМУ «ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО МЕТОДИКЕ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА»

Аннотация*: в статье представлен мастер-класс по оздоровлению детей дошкольного возраста. Автор подробно описывает применение методики игрового скретчинга с целью улучшения физического развития ребенка.*

Ключевые слова*: игровой скретчинг, дети дошкольного возраста, мастер-класс.*

Ход:

Добрый день, уважаемые коллеги!

Мне очень приятно видеть вас сегодня на нашем мастер-классе. Я надеюсь на ваше сотрудничество, и активную двигательную деятельность.

Предлагаю начать работу мастер-класса, тема которого «Оздоровление детей дошкольного возраста по методике игрового стретчинга».

Мы живем в нашем теле, без него невозможно существование в этом мире, оно является выражением нашей души. Это единство нельзя разорвать. Когда душа и тело находятся во взаимодействии, влияют друг на друга, развивается гармоническая – уравновешенная личность.

Дети готовы скакать и прыгать по всей квартире, но только не выполнять традиционные движения, просто много двигаться не значит задействовать все мышцы организма, а между тем многие малыши уже к подготовительной группе не могут выполнить элементарные упражнения, связанные с гибкостью. В отличие от других двигательных способностей гибкость начинает ухудшаться еще до начала поступления ребенка в школу.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На мой взгляд, интересной и эффективной методикой оздоровления является стретчинг.

Что же такое стретчинг?

Вы можете сами ответить на мой вопрос?

Растяжка сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, (вдохните пожалуйста) улыбка, (улыбнитесь) любое движение тела – растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе.

Стретчинг – оздоровительная методика, которая направленна на укрепление позвоночника и основана на естественных растяжках мышц.

Опрос.

(Опрос родителей: Гибкость и здоровье – есть ли взаимосвязь между этими словами. Нужны ли вашему ребенку дополнительные занятия на развитие гибкости).

Эта методика позволяет с детства сохранить гибкость тела, правильную осанку а, следовательно, здоровье и хорошее расположение духа.

Поэтому я и решила использовать в своей работе методику *игрового стретчинга*.

Почему игровой стретчинг?

(Ответы участников).

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

Наши дети загружены телевидением, компьютером. А ведь именно – игра – это творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра – это дело не серьезное, дети живут в игре, действие образов игры не прекращается с её окончанием. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребенка и является целью данной методики.

По результатам мониторинга на начало учебного года мы видим, что у большинства детей среднего возраста, преобладает средний и низкий уровень физического развития.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Совместно с мед. работниками мы отобрали тех детей, у которых уровень физ. подготовки ниже среднего уровня и провели с ними дополнительный тест на развитие гибкости.

Из 20 детей, только четверо выполнили тест удовлетворительно.

Из этих детей мы сформировали группу для дополнительных занятий и в качестве методики выбрали именно игровой стретчинг.

При разработке планов игрового стретчинга я опираюсь на комплексно-тематическое планирование ДОУ, где прослеживается взаимосвязь с воспитателями и другими специалистами вследствие чего у детей складывается целостная картина мира.

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно- ролевой или тематической игры. На каждом занятии рассказывается новая сказка, в которой дети превращаются в животных, насекомых выполняя в такой форме сложные упражнения

В структуру занятия входят три части: вводная, основная и заключительная.

В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных упражнений в последующей (основной) части занятия.

Во второй (основной) – переходим к игровому стретчингу. Рассказывается сказка, по ходу которой дети выполняют упражнения стретчинга, все упражнения связаны сюжетом сказки, упражнения охватывающие все группы мышц носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий.

В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра, которая так же подбирается исходя из темы занятия.

В заключительной части занятия – третьей решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Этому способствуют дыхательные упражнения и релаксация

За одно занятие дети делают:

– 2–3 упражнения для мышц живота;

– 2–3 упражнения для мышц спины;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– 1 упражнения для укрепления позвоночника;

– 2–3 упражнения для укрепления мышц спины;

– 1–2 упражнения для укрепления мышц ног;

– 1–2 упражнения для развития стоп;

– 1 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие;

Подбирается музыка с ярко выраженным ритмом. Музыка способствует положительному эмоциональному состоянию, побуждает активное желание выражать музыку в движении.

Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности. После занятий у детей улучшается настроение, взаимопонимание

Что получают дети в результате занятий стретчингом?

– гибкость;

– развитие опорно-двигательного аппарата;

– формирование правильной осанки;

– профилактика плоскостопия;

– развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, нервной системы;

– совершенствование психомоторных способностей детей;

– развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

– развитие внимания, памяти;

– повышение интереса к занятиям физической культурой.

В перспективе: я планирую организовать летний оздоровительный клуб «Стретчинг на природе».

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

Практическая часть.

1. Телесно- ориентированная разминка «Братский Букваренок».

2. Основная часть – игровой стретчинг.

Приглашаю детвору

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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 вперед, 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.

– поднять прямые ноги и делать перекрестные движения;

– вернуться в и п. дыхание нормальное.

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

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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.

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

– 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.

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

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

Повторить нужное количество раз.

Рефлексия. Спасибо, уважаемые коллеги за внимание, и я предлагаю закончить нашу встречу. Примите, пожалуйста ту позу, которая наиболее подходит вам после прослушанного мастер класса.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг / Е.В. Сулим. – М.: Сфера, 2018.

2. Проект «Игровой стретчинг в детском саду». Воспитателям детских садов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.maam.ru/ (дата обращения: 12.12.2023).

3. Цыремпилова Т. Мастер-класс на тему «Оздоровление детей дошкольного возраста по методике игрового стретчинга» / Т. Цыремпилова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.maam.ru/detskijsad/master-klas-ozdorovlenie-detei-doshkolnogo-vozrasta-po-metodike-igrovogo-stretchinga.html (дата обращения: 12.12.2023).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)