Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Излучинский детский сад комбинированного вида «Сказка»

Мастер - класс

**«Использование стретчинг – технологии**

**в работе с дошкольниками»**

Подготовил:

руководитель физического воспитания

Максимова Елена Евгеньевна

Излучинск, 2016

**Цель:** Дать представление об использовании стретчинг технологий в работе с дошкольниками.

**Задачи:**

- Познакомить участников с элементами игрового стретчинга используемыми в НОД

- Побуждать участников к применению новых здоровьесберегающих технологий

- Развивать коммуникативные качества педагогов, умение работать в коллективе

Предлагаю вашему вниманию мастер-класс по использованию стретчинг технологии, а также элементов йоги в работе с дошкольниками.

***Сретчинг*** возник в 50-е. годы в Швеции, но только спустя 20-ть лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии. Она максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна.

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

***Игровой стретчинг*** – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников.

***Игровой стретчинг*** – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия, построенные по методике стретчинг (растягивание), включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Предшественником современного стретчинга являются позы Йоги и другие восточные системы.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Хотелось бы ознакомить вас с некоторыми упражнениями, которые мы выполняем с детьми, но и для Вас они будут не менее полезны.

***Стретчинг***

**«Деревце».** И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела;

1-напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох); 2-напрячь ягодичные мышцы (вдох)

3-напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (вдох);

4- поднять грудную клетку- растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох):

5-вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (вдох)

6-поднять прямые руки над головой (вдох);

7-8- опустить руки, расслабиться (выдох)

*Комментарии:* Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину

**«Домик».** 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

*Комментарии:* Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину

**«Собачка».** 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- наклониться вперёд до полного касания руками пола (выдох)

*Комментарии:* способствует растяжению сухожилий и мышц бедра.

**«Кошечка».** И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях;

1-прогнуться в пояснице, голову поднять вверх, вперёд (вдох); 2-округлить спину, голову опустить вниз (выдох).

*Комментарии:* Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

**«Лягушка».** И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой;

1-согнуть ноги в коленях, сложив их подошвы вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками;

2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу;

3-удерживать стопы руками и подтягивать их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4- и.п.

**«Мост»** И. П. - лёжа на спине, согните ноги в коленях. Помогая руками, приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Сохранять положение 15-20 секунд. Затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опуститься, вытянуть ноги и отдохнуть.

*Комментарии:* Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.

**«Лодочка»** И.п лёжа на животе, руки вытянуты и сомкнуты вперёд.

1 - Одновременно оторвать руки и ноги от пола

2 – и.п.

**«Самолёт»** И.п. сед на ягодицах, чуть откинувшись, ноги вытянуты, руки в упоре сзади.

1 - Подъём ног и рук от пола с удержанием равновесия.

2 – и.п.

**«Жучок».** И.п.: сидя между стоп, руки опущены вдоль туловища.

1-потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох);

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

*Комментарии:* Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.

**Рефлексия**   
Занятия с использованием стретчинга способствуют развитию двигательных функций; улучшению кровоснабжения; развитию координации движений, равновесию; развитию анализаторных систем; нормализации работы нервной системы; укреплению мышечного корсета; привыканию организма к физическим нагрузкам.

-Поделитесь вашими впечатлениями и ощущениями от упражнений стретчинга.

-В своей деятельности, Вы, сможете использовать элементы стретчинга?

Спасибо за внимание!