

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
№ 80 «Ужара» г. Йошкар-Олы»

МАСТЕР - КЛАСС

для инструкторов по физической культуре дошкольных
образовательных учреждений

Использование игрового стретчинга в структуре развивающего занятия по образовательной области «Физическая культура»

Подготовила и провела:
инструктор по физической культуре
1 квалификационной категории
Дождикова О.В.

Йошкар-Ола
2017

До тех пор пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет
гибкость – человек стареет.

О стретчинге

Стретчинг 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.

Занятия стретчингом – это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа занятий игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.

Виды стретчинга:

Баллистический – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.

Пассивный – упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Динамический – плавный переход от одного упражнения к другому.

Эффективность занятий стретчингом весьма индивидуальна, однако результаты у большинства становятся заметны уже через пару недель.

Основные правила стретчинга:

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц
2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
4. Занятия – регулярными (не менее 2 раз в неделю).

Основные принципы организации занятий стретчингом.

Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.

Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.

Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.

Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений

Структура занятия по игровому стретчингу

Включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть: - начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания, далее ОРУ или музыкально – ритмические движения. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Основная часть — упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям от 3 до 4 лет предлагается до 6 игровых упражнений, детям от 5 до 7 лет — до 10 упражнений. Подвижная игра.

Заключительная часть: расслабление или релаксация (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку).

Использование игрового стретчинга в работе с детьми.

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

С помощью включения в физкультминутку движений по методике игрового стретчинга снимается утомление, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребенка.

Совместная деятельность: В отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена по времени. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме. В вечернее время игровой стретчинг как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.

Самостоятельная двигательная деятельность: Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организовываться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку.

Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в **утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.**

Работа с родителями.

Для родителей целесообразно донести необходимую информацию о методике (игрового стретчинга) на **родительских собраниях**, в виде **консультаций** в **информационном уголке**, в форме **индивидуальных бесед**. Особенно ценны **задания на дом**, где прописаны упражнения игрового стретчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях.

Работа с педагогами.

Для того, чтобы педагоги дошкольного учреждения могли включать стретчинговые упражнения в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в совместную двигательную деятельность с детьми, в двигательную деятельность на прогулке, могли корректировать самостоятельное выполнение детьми стретчинговых упражнений провожу **индивидуальные и групповые консультации, открытые занятия, семинары, практикумы.**

ЗАНЯТИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

«УТЕНОК КРЯК»

1 часть: Ходьба и разминка.

2 часть: Упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке. «И.п.»: сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

Поза «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра...

– 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)

Упражнение «ХОДЬБА» (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)

Шел утенок, шёл, а трава высокая, густая, куда идти дальше? Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

Упражнение «БАБОЧКА» - (И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Милая бабочка, покажи мне дорогу к Голубому озеру? Согласилась бабочка, и они отправились в путь (ходьба).

Вдруг прямо перед ними появилась змея.

Упражнение «ЗМЕЯ» (И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

Змея была доброй и не обидела утёнка, уползла, а утёнок отправился дальше и увидел высоко в небе птицу и быстро побежал за ней.

упражнение «ВЕЛОСИПЕД» (И.п. – лечь на спину, руки положить за голову.

Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

«Птица, покажи мне дорогу к Голубому Озеру!»- сказал утёнок. «Утенок, беги за мной» – вскрикнула птица.

Упражнение «ПТИЦА» - (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! –

взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. взмахе,.)
Очень скоро открылось чудесное озеро. На берегу, которого сидела большая рыжая кошка.

Упражнение «КОШКА» - (И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

Кряк подошел к кошке и увидел, что та следит за плавающими рыбками и хочет их поймать. Утенок, схватил веточку и бросился к кошке.

Упражнение «ВЕТОЧКА» - (И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

Упражнение «РЫБКА» -. (И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

Зчасть: Поза «Индеец - релаксация под музыку (детям предлагаю закрыть глаза и представить картинку о Голубом озере), задание: группе или дома нарисовать утёнка КРЯКА.

А теперь я хочу предложить Вам окунуться в мир стретчинга и выполнить вместе со мной несколько упражнений:

1. Наклоните голову, потяните правое ухо к плечу. Задержитесь в таком положении 3 секунды, а затем повторите в левую сторону.

2. Встаньте рядом со стулом, спина прямая, обхватите левую ступню пальцами левой руки и осторожно потяните. Задержитесь 3 секунды и вернитесь в и.п., повторите упражнение правой ногой.

3. Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов.

4. Поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперёд так низко, как можете. Удержите 15 сек.

5. Выпрямитесь, поставьте правую руку на правое бедро, левую руку поднимите вверх над головой, тянитесь левой рукой в правую сторону, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Удержите 15 сек. Медленно вернитесь в и.п., повторите в другую сторону.

6. Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Удержите 5 сек. Вернитесь в и.п. тоже другой ногой.

7. Поза «Индеец».

Рефлексия.

-Поделитесь вашими впечатлениями и ощущениями от упражнений стретчинга.

-В своей деятельности, Вы, применяете элементы стретчинга?