

Мастер-класс в рамках краевой инновационной площадки на тему: «Игровой стретчинг»

Инструктора по ФК
МБДОУ № 8 «Алёнушка» г.Тихорецка
Темновой Тамары Алексеевны

Цель: Познакомить с оздоровительной методикой игрового стретчинга, с вариантами ее использования в воспитательно-образовательной работе ДОУ и его значение на систему оздоровления дошкольников.

Задачи:

- познакомить с теоретическими основами и технологии игрового стретчинга.
- познакомить с упражнениями в рамках технологии игрового стретчинга.

Актуальность: Физическое развитие и здоровье детей из-за чрезмерных нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом. Создавая тенденции к улучшению, нам педагогам необходимо закладывать азы физической подготовки и формировать у детей стимул к занятиям физической культуры и спортом, к здоровому образу жизни. Именно здоровье является неременным условием успешного роста и развития личности, ее гармоничного духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Методика «игрового стретчинга» доступна в любом возрасте. Она подводит детей, особенно в раннем возрасте, к пониманию и правильному в дальнейшем выполнению физических упражнений. Способствует постепенной подготовки организма ребенка к физическим нагрузкам, учит чувствовать свое тело, способствует формированию правильной осанки, развитию гибкости, гармонично и естественно развивает и укрепляет системы и функции организма.

Уважаемые коллеги, как вы думаете, с чем же связан рост человека? *(Организм растёт, удлиняются туловище, ноги, руки). Мышцы...растягиваются, то есть происходит – растяжка (Значит, рост человека связан с растяжкой).*

«Растяжка сопутствует нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжка – это гибкость. Гибкость – это молодость»

Я хочу Вас сегодня познакомить с самым безопасным и полезным для нашего здоровья типом растяжки – статическим.

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг.

Стретчинг – это работа над приобретением необходимой гибкости и подвижности всех суставов рук и ног, и что самое главное, опоры всего тела и источника силы – позвоночника.

Именно статическое растягивание является наиболее эффективным в работе с детьми на занятиях по физической культуре. Я обязательно включаю стретчинг в свои занятия. Техника его очень проста. Все движения выполняются в спокойном и медленном темпе, при этом большую часть времени мышца неподвижна и сохраняет максимальную длину.

Занятия следует проводить в игровой форме и носят они характер имитации, и лучший возраст для их начала - около четырех лет. Примерно к пятилетнему возрасту у детей проявляется яркое образное мышление, что делает выполнение упражнений еще более эмоциональным, выразительным и заинтересованным. Во-первых, все занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что уже создает позитивное и расслабленное состояние. Кроме того, они сопровождаются захватывающей историей, которая способствует тренировке не только тела, но и воображения и внимания ребенка. В эту сказку ненавязчиво вплетаются необходимые упражнения, причем в сюжет часто вписываются и какие-то воспитательные элементы - взаимовыручка, доброта. Упражнения не требуют больших усилий и повторяются столько раз, сколько может осилить ребенок соответствующего возраста, делая их легко и с удовольствием. Практически все они выполняются на полу, что также очень привлекает детей.

Но прежде чем приступить к стретчингу, необходимо разогреться. Можно провести п/и «Мы топаем ногами...». Затем отправляемся в зоопарк

Слайд 3

Упражнение на осанку (солнышко)

Предупреждает и исправляет лёгкие формы сколиоза, сутулости, поясничного лордоза.

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

Слайд 4

Упражнения для мышц шеи

Позволяет увеличить подвижность шейных позвонков; эластичность мышц; приток крови к головному мозгу, что способствует его насыщению кислородом; повысить мозговую деятельность.

И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1) повороты головы вправо, влево, вверх, вниз.

2) И.п.

Слайд 5

Упражнение для мышц плечевого пояса - «Бабочка»

Воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов.

Садимся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

Слайд 6

Упражнение для подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы (ходьба)

Делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.

Дети должны сесть на пол и принять «позу угла»: спинка прямая, ноги лежат вместе на полу, носочки вытянуты. Чтобы делать необходимые движения, руки надо отвести за спину и сделать высокий упор сзади. Затем под ритмичную музыку нужно по очереди тянуть на себя носочки ног, дышать при этом можно произвольно.

Слайд 7

Упражнение для мышц спины (кошка)

Увеличивается приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам. Укрепляется позвоночник. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация.

И.п. - Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Слайд 8

Упражнение для мышц брюшного пресса «Страус».

Укрепление мышц живота. Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника. Внутренние органы обильно снабжаются кровью и очищаются.

И.п.: стоя, ноги вместе, колени прямые.

- 1) Поднять руки над головой и потянуться вверх;
- 2) Опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться ног, голова при наклоне тянется к полу;
- 3) Сцепить руки за лодыжками;
- 4) И.п.

Слайд 9

Упражнение для гибкости позвоночника (веточка)

Увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам. Укрепляют позвоночник. Преодолевают скованность позвоночника и его деформацию. Развивают гибкость и эластичность мышц.

И. п.: узкая стойка, руки вытянуты вперёд и сцеплены «в замок». 1-поднять руки над головой; 2- вернуться в и. п.

И.п. - Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. Медленно вернуться в и.п. Дыхание нормальное.

Слайд 10

Упражнение для растяжки – «Зайчик»

Развивают силу ног и эластичность мышц ног.

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1) Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2) И.п.

Слайд 11

Упражнение для подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра (медведь)

Повышают эластичность мышц; подвижность тазобедренных суставов; стимулируют действие подкожных нервов, при создании общего напряжения в ногах и бёдрах.

И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1) Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2) Вернуться в и.п.

3–4) Прodelать то же движение левой ногой.

Слайд 12

Упражнение для мимических мышц лица (дразним обезьяну)

Слайд 13

Упражнение на восстановление дыхания (солнышко спит)

Слайд 14

Итак, занимаясь статическим стретчингом, мы получаем

1. Большой запас жизненной энергии;
2. Хорошие умственные способности;
3. Прекрасный, спокойный сон;
4. Способ предупреждать депрессии и другие эмоциональные расстройства;
5. Дополнительную гарантию от возникновения сердечно -сосудистых заболеваний;
6. Дополнительную гибкость всего тела;
7. Улучшение кровообращения;
8. Снижение нагрузки на суставы и позвоночник.