**МДОУ «Детский сад комбинированного вида №21 п.Северный Белгородского района Белгородской области»**

Мастер- класс:

**Тема: «*Стретчинг как здоровьесберегающая технология для укрепления здоровья детей дошкольного возраста»***

**Подготовил:**

**Инструктор по физической культуре**

**Бронникова И.А.**

**П.Северный**

**2016 год**

**«Стретчинг как здоровьесберегающая технология**

**для укрепления здоровья детей»**

***«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вздох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе».***

***Е.В.Зуев «Волшебная сила»***

**Введение.**

Здоровье детей – это глобальная, общечеловеческая проблема. С каждым годом растет количество детей, страдающих ожирением, сердечно -сосудистыми заболеваниями, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания; экологическая и демографическая обстановка ухудшаются. По данным, опубликованным в «Российской газете» на шесть больных детей – один здоровый. Как не задуматься над этой проблемой. Ведь здоровые дети – самая главная наша ценность, ведь именно они представляют потенциал нашего общества, от них зависит будущее всей планеты.

Проблема не нова, но очень актуальна сейчас. Система дошкольного образования вынуждена решать принципиально новую задачу: в связи с ростом статистики заболеваемости дошкольников по всем классам болезней особое внимание уделить профилактике заболеваний детей и формированию у них культуры здоровья. И когда, как не в дошкольном детстве, необходимо закладывать потребность быть здоровым, стать полезным членом общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять? Ответ кроется в едином мнении - привлечение детей к активному образу жизни.

***«Дерево также нуждается в исправлении и частом освежении при помощи ветров,***

***дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет.***

***Точно так же человеческому телу необходимы вообще сильные движения,***

***деятельность и серьезные упражнения». Ян Амос Камнеский.***

В нашем дошкольном образовательном учреждении большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям.

Основной организационной формой оздоровительной работы являются занятия физической культурой, именно они являются основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В последнее время отмечается тенденция к использованию нетрадиционных подходов к физическому воспитанию, использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Это различные направления оздоровительных видов гимнастики :

* развивающие занятия «Театр физического воспитания дошкольников»,
* степ-гимнастика
* эвритмическая гимнастика
* фитбол-гимнастика
* СА-ФИ-ДАНСЕ (игрогимнастика, игроритмика, игротанцы, танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, пальчиковая гимнастика, игоровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия, креативная гимнастика)
* раздельные занятия для мальчиков и девочек
* совместные занятия с родителями
* стретчинг-гимнастика.

Одним из таких направлений является методика игрового стретчинга. Что же такое **«стретчинг**»? Э то гимнастика поз, которая включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Она направлена на активизацию защитных сил организма, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляцией, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Статичные растяжки мышц тела и суставно-связочного аппарата укрепляют позвоночник, мышцы, выравнивают осанку, снимают закомплексованность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.

Наша задача научить дошкольника получать с помощью игрового стретчинга настоящее физическое здоровье и душевное равновесие. Помочь ребенку с детства научиться жить в гармонии с собой и с природой, управлять своим разумом, способностью реализовать свои физические и духовные возможности.

Уникальность игрового стретчинга заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их. Применение методики игрового стретчинга гарантирует детям правильное развитие систем организма, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает коммуникативные навыки, формирует привычку здорового образа жизни.

**Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:**

1.Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показываю упражнение я или подготовленный мною ребёнок.

2.Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например:  «Деревце», «Сорванный цветок», «Звезда». На занятии я использовала самые простые упражнения.

3.Систематичность.  Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

4.Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

5.Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Поэтому требования к детям индивидуальные.

6.Сознательность. Понимание пользы выполнения для своего здоровья, формирование потребности их выполнять.

**Основные правила стретчинга,** которые я выполняла в течение всего занятия:

-разогрев перед упражнениями;

- медленное и плавное выполнение упражнений;

-«правило ровной спины» - следить за осанкой, т.к. сутулость уменьшает гибкость;

-спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Элементы игрового стретчинга можно использовать также на  утренней гимнастике.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают,  что близкие и понятные детям образы сказочного мира, позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Предлагаю выполнить следующий комплекс упражнений:

***1.Вводно-подготовительная часть.***

Построение. Приветствие. Ходьба в обход по залу с чередованием ходьбы на носках, руки за голову и ходьбы на пятках руки за спину «полочкой». Ходьба на внешней стороне ступни руки на пояс, с высоким подниманием бедра, касаясь ладони. Передвижение в упоре на коленях вперёд, назад, боком.

***2.Основная часть.***

**1. «Подъёмный кран»**

**2. «Рисуем цифры головой от 0 до 7»**

**3.«Отворот-поворот»**

**4. «Дуб»**

**5. «Часики»**

**6. «Бабочка»**

**7. В положении лёжа. «Флажок»**

**8. «Кошечка»**

**9. «Поплавок»**

**10. «Змея»**

**11. «Звёздочка»**

**12. «Поплавок на ветру»**

***3. Заключительная часть.***

**Подвижная игра «Собери мусор»**

***Рефлексия.***

**Групповое упражнение «Солнышко лучистое» (проявить творчество при выполнении композиции «Солнышко».**

**«1-2-3» - НАСТРОЕНИЕ - ПОКАЖИ! (каждому участнику жестами, мимикой показать настроение после занятия).**

В  ходе проведения занятия решаю следующие **задачи**:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

**Значение игрового стретчинга**

- увеличивается подвижность суставов

- мышцы становятся более эластичными и гибкими

- повышается общая двигательная активность

- упражнения направлены на формирование правильной осанки

- воспитываются выносливость и старательность

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного  занятия. Упражнения выполняются  в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым  стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Занятие с детьми старшего дошкольного возраста проводится до 35 мин.

Разогрев мышц, подготовка организма к работе проходит **в первой вводной части** занятия. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

**Во второй (основной) части** переходим  к игровому стретчингу. На занятии я использовала 6 упражнений игрового стретчинга. Упражнения подобраны на укрепление и растяжку всех групп мышц.

**В заключительной части занятия**  решается задача восстановления организма после физических нагрузок  Я использовала релаксационное упражнение на расслабление всего тела «Снеговик».