

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 8» село Кугульта  
Грачевского муниципального округа Ставропольского края  
(МКДОУ Детский сад 8)

*Конспект мастер-класса с педагогами на тему:  
«Применение стретчинга в режимных моментах»*



Подготовила:

**Инструктор по физической культуре  
МКДОУ Детский сад 8  
с. Кугульта  
Грачевского муниципального округа  
Ставропольского края**

**Еремина Марина Сергеевна**



с.Кугульта, 2024 г.

## **Тема: «Применение стретчинга в режимных моментах».**

**Цель:** овладение участниками мастер-класса специально разработанной системой упражнений, направленных на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста: совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Реализация поставленной цели мастер-класса позволит его участникам получить **представления:**

- о новом способе решения проблем физического воспитания и новых возможностях при работе с детьми;
- о положительном воздействии технологии стретчинга посредством следующих факторов:
  - При выполнении стретчинговых упражнений уменьшается мышечное напряжение и достигается релаксация тела.
  - Развивается гибкость, создаются максимально благоприятные условия для развития и совершенствования других физических качеств.
  - Совершенствуется функция равновесия, а значит вестибулярный аппарат, что способствует удержанию статических поз.
  - Формируется разнообразная двигательная активность.
  - Предупреждается травматизм, в особенности мышечные растяжения и перенапряжения.
  - Выполнение этих упражнений способствует снятию нагрузки с позвоночника.

### **Практический опыт:**

- использование элементов технологии стретчинга в работе с детьми в режимных моментах для развития физических качеств.

### **Материалы и оборудование:**

- техническое обеспечение: музыкальное сопровождение, индивидуальные коврики для детей, спортивная форма (футболка, шорты, носки, чешки);

- материалы для участников мастер-класса: информационные листы (памятки) с комплексом упражнений стретчинга.

### **Вводная часть**

В настоящее время виртуальный мир заменяет реальность во многом. Мы общаемся, знакомимся и проводим свободное время в Интернете. Создаём странички в соцсетях и заводим друзей, которых в жизни не встречали никогда, но доверяем таким людям больше, чем родным. Конечно, всё это больше относится к более старшим детям, но и дошкольники увлекаются игровыми приставками и гаджетами. Забота о детях, их благополучии, здоровье всегда была и будет главной заботой взрослых. Родителям и педагогам необходимо найти оптимальные виды двигательной активности для успешного укрепления здоровья. Для растущего организма особенно важно укреплять мускулатуру, развивать выносливость и гибкость. От этого зависит правильное развитие ребёнка и главное - его осанка. Совершенствование физических качеств (силы, ловкости, координации движений, быстроты, гибкости и выносливости) способствует укреплению здоровья. Только здоровые дети с удовольствием включаются во все виды деятельности и делают они это с радостью, по своему желанию. Таким образом можно достичь успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств.

### **Информационная часть**

В последнее время дети чаще страдают заболеваниями, связанными с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это вызывает утомление определённых мышечных групп, нарушение осанки, искривление позвоночника, задержку возрастного развития основных физических качеств. А правильно организованная двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Сегодня разрабатываются и внедряются новые методы и технологии. В своей работе мы стараемся применять новые технологии, качественно улучшающие самочувствие воспитанников. Одна из таких технологий – «Стретчинг», в переводе с английского это значит «растягивание». Элементы стретчинга нацелены на растяжение мышц и укрепление суставов организма, улучшают работу кровеносной системы, укрепляют сухожилия, а также оказывают оздоровительный эффект на все системы организма.

### **Практическая часть**

Показ детьми игровой стретчинг – сказки «Лесная прогулка» под руководством воспитателя.

## (Приложение 1)

Дети выполняют упражнения по ходу повествования.

«Жила была в тропическом лесу маленькая Феечка.

Однажды она проснулась с хорошим настроением, потянулась - (потягиваются, руки вверху).

Проснулось и солнышко, засверкало яркими лучиками - (движения руками в стороны).

Феечка отправилась на прогулку - (идут по кругу)

Шла по высокой траве - (с высоким подниманием колен)

Затем по узенькой тропинке - (на носочках)

Пробиралась через густой кустарник - (приставным шагом)

Она шла и любовалась деревьями - (ходьба вперёд спиной)

Увидела цветы и захотела сорвать один - (на корточках вытянуть ногу и тянуться к носку).

Феечка сорвала цветок и увидела под ним Паучка - (имитируют).

Он был грустный и Феечке захотелось поделиться хорошим настроением: «Возьми, это тебе!» и подарила цветок Паучку.

Он обрадовался и пополз - (ходьба на внешней стороне стопы)

Увидела Бабочку - (сидя, подтянуть ноги к тазу и соединить стопы. Совершить плавные «взмахи» руками и согнутыми ногами) и подарил ей цветок.

Бабочка полетела - (лёгкий бег на носках).

Увидела Змею - (лёжа на животе приподнять голову и прошипеть) и подарила цветок ей, чтобы она стала добрее.

Змея обрадовалась и поползла дальше - (извивающиеся движения корпусом).

Увидев Лягушку - (лёжа на животе, голову повернуть в сторону и положить на согнутые в локтях руки, подтянуть ноги, сгибая их в коленях, как можно выше), Змея подарила ей цветок.

Довольная Лягушка поскакала - (прыжки на двух ногах), увидела Цаплю - (стоя на одной ноге, прижать поочерёдно ногу), но не испугалась, а подарила ей цветок.

Цапля обрадовалась и полетела - (бег по кругу, взмахи руками), а Страус летать не умел - (наклон вперёд, руками обхватить колени), зарывал голову в песок.

Цапля подарила цветок Страусу.

Он запрыгал от счастья, побежал своими большими ногами вперёд - (имитируют большие шаги) и врезался в Слона - (стойка на руках и ногах).

Страус извинился и подарил Слону цветок. Радостный Слон замахал своими большими ушами – (руки на поясе, согнутыми руками помахать вперёд и назад).

Увидел в траве маленького Лисёнка - (сидя, ноги согнуты в сторону, руки к носкам), который потерял маму и подарил цветок малышу.

Откуда ни возьмись появилась Феечка и помогла Лисёнку найти маму. И, конечно же, цветок Лисёнок подарил мамочке».

Ребята, какая добрая сказка у нас получилась! - (хлопки над головой)

### **Вывод:**

Используемые в ДОО комплексы игрового стретчинга в сочетании с другими технологиями в итоге помогают укрепить детский позвоночник и формируют у ребенка стойкую мотивацию к двигательной активности и утолению «двигательного голода», и, как следствие, стремления к здоровому образу жизни, интересу к занятиям спортом.

**Задание педагогам:** проанализировать содержание памятки. Какие бы дополнения внесли в использование данной технологии при работе с детьми в режимных моментах. (Приложение 2)

**Литература:** Е.В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.»; Издательство «Сфера», 2017г.; М.М. Борисова, «Здоровьесберегающие технологии в совершенствовании общеобразовательного процесса дошкольного учреждения// ж-л «Дошкольник: методика и практика воспитания и обучения» №5, 2014г. Интернет – ресурсы: <https://o-krohe.ru/razvitie-rebenka/stretching/>  
<https://gigamass.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-na-rastyazhku-dlya-detej-celizadachi-metodologiya.html>

**ПАМЯТКА: Правила стретчинга.**

Стретчинг, или статичная растяжка, относится к тем удобным видам спорта, которые не требуют никакого оборудования. Конечно, существуют продвинутые уровни этих тренировок, в которые включены ленты, канаты, шведская стенка и даже балетные станки или пилон. Но для тех, кто только знакомится с этим направлением или кто не ставит перед собой высоких профессиональных целей, вполне достаточно коврика и стула. Поэтому занятия стретчингом вполне доступны в домашних условиях. Однако растяжка, как и любая тренировка, требует правильного подхода — иначе вы рискуете получить травму или просто ваши усилия не принесут результата. Существует пять золотых правил занятий стретчингом, о которых нужно помнить каждому новичку.

**Правило №1.** Нельзя растягивать не разогретые мышцы. Нет необходимости в течение часа выполнять интенсивные упражнения и тем более не стоит искусственно нагревать тело с помощью сауны или горячего душа. Действительно, чем выше температура тела, тем проще вытягивать мышцы — но ваша задача научить их тянуться в любых условиях. Однако лёгкая 5-7-минутная предварительная зарядка обязательна, иначе вы рискуете не справиться с тренировкой или повредить связки.

**Правило №2.** Растяжка не должна быть болезненной. Стретчинг вызывает много необычных ощущений, но все они должны быть приятными, вы должны хотеть этих ощущений, а не бояться их.

**Правило №3.** Стретчинг — это не напряжение, а расслабление. Чем больше вы страдаете во время выполнения упражнения, тем меньше эффекта оно приносит: сопротивляясь, организм блокирует мышцу и не даёт ей вытянуться правильно. Поэтому каждая позиция требует максимального релакса, и прежде всего это касается растягиваемой части тела: в шпагате должны быть идеально расслаблены ноги, в прогибе — абсолютно спокойная спина.

**Правило №4.** Стретчингом нельзя заниматься быстро. Разумеется, никакого расслабления нельзя достичь за 2-3 секунды. Поэтому если вы с размаху наклонились к ногам из положения стоя и тут же встали обратно — это не значит, что вы только что выполнили вертикальную складку. За это время ни колени, ни бёдра, ни позвоночник не успели включиться в упражнение. Каждая стретчпозиция должна быть выдержана хотя бы 20-30 секунд.

**Правило №5.** Нельзя выполнять упражнение, не изучив его. Если вы выполняете положение неправильно, вы не добьётесь ни пользы, ни красоты.

Прежде чем пробовать новую позицию, изучите все её особенности: так, например, оттяжку к ноге нужно делать от поясницы, а не от шеи, а продольный шпагат предполагает, что оба бедра развёрнуты к полу.

Выполняя эти пять простых правил, вы сможете заниматься стретчингом эффективно и безопасно. Теперь вы легко сможете избежать травм и получить максимальный полезный эффект от занятий растяжкой.

История-сказка, которая будет сопровождать действие, должна быть понятной по возрасту, легкой, образной и интересной. Сделать такой же интересной и полезной можно любую сказку для дошкольников. В этом помогут некоторые базовые упражнения.

1. **«Балерина»** – это упражнение для рук. Встать прямо, ноги слегка согнуть в коленях, а стопы развернуть в разные стороны. Плавно руки сомкнуть за спиной на уровне поясницы. Подержав их так, следует вернуться в исходное положение и повторить. (Упражнение отлично подходит для историй об оловянном солдате, о принцессах, которые любили балы и танцы, о феях.)

2. **«Бегун»** – упражнение для ног. На одной ноге сделать выпад, шагнув вперед и согнув ее в коленном суставе. Вторая нога остается прямой. Важно, чтобы стопы смотрели строго вперед, не в стороны. Руки упираются в колено, тело слегка уходит вперед, но спину сгибать не стоит. Прямая нога сзади постепенно и очень плавно отводится назад, пока не возникает чувства напряженности мускулатуры в ней. Потом упражнение делают на вторую ногу. (Этот прием отлично подойдет для описания того, как царевичи спешат на помощь, как преследуют врага или дракона)

3. **«Лошадка»** – упражнения для спины и живота. Ребенок стоит на четвереньках, поочередно отводя до напряжения в мышцах правую и левую ногу назад попеременно, а потом проделывая это же с руками. Важно держать спину прямой. (Пригодится для демонстрации героических коней супергероев и принцев)

4. **«Гимнаст»** – упражнение для бедер. Используется мяч. Ребенок сидит, упираясь руками в пол сзади, ноги широко разведены в разные стороны. Взять мячик в руки и постепенно двигать его вперед, не меняя положения ног. (Это упражнение поможет наглядно показать, как едет, например, карета, или как группа путешествующих героев сказки медленно продвигается по лесу.)

5. **«Кобра»** – лежа на животе, приподнять голову выше и прошипеть. (Усложняется упражнение извивающимися движениями корпусом, как ползет настоящая змея.)

Упражнения на растяжку рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 10 – 25 минут (в зависимости от возраста), не раньше, чем через 30 минут после приёма пищи.