**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Абатского района детский сад «Сибирячок»**

**Мастер – класс**

 **«Значение игрового стретчинга в оздоровительной работе с дошкольниками»**

**Подготовила:** инструктор по физическому

развитию Зыкова В.Н.

**с. Абатское 2022г.**

**Мастер-класс для педагогов «Значение игрового стретчинга в оздоровительной работе с дошкольниками»**

**Цель:** Ознакомление 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 игрового стретчинга.

 - Отработать с педагогами ряд упражнений в рамках игрового стретчинга.

**Оборудование:** Музыка для сопровождения выполнения упражнений по-игровому стретчингу, цветной парашют.

**Ход мастер-класса:**

Добрый день, уважаемые коллеги!

Я очень рада видеть всех вас на мастера – классе «Значение игрового стретчинга в оздоровительной работе с дошкольниками», надеюсь на ваше сотрудничество, и активную двигательную деятельность.

Что же такое стретчинг? Может кто – то знает ответ?

**Участники:** Ответы

 Растяжка сопутствуют нам всю жизнь. Рождение — это растяжка. Глубокий вдох, (вдохните пожалуйста) улыбка, (улыбнитесь) любое движение тела — растяжка. Растяжка — это гибкость, гибкость — это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе.

 В настоящее время наши дети загружены телевидением, компьютером, телефонами.  А ведь именно -   игра  это творческая деятельность детей. И хотя  в нашем сознании  игра - это дело не серьезное, дети живут в  игре, действие образов игры не прекращается с её окончанием. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребенка и является целью  данной методики.

**Методика игрового Стретчинга:** это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в **игровой форме.**

 Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно- ролевой или тематической игры. На каждом занятии рассказывается новая сказка, в которой дети превращаются в растения, животных, насекомых выполняя в такой форме сложные упражнения.

 И сегодня я вам предлагаю побыть немного детьми и заняться игровым стретчингом.

 Приглашаются 4-6 педагогов

**ИФК-** у меня есть готовые карточки с упражнениями по-игровому стретчингу, с помощью которых вам нужно будет составить небольшую сказку, а затем проиграть ее.

**Педагоги-** составляют сказку по карточкам

Остальные педагоги делают упражнения на местах «Сидячий стретчинг»

**ИФК-** (приглашаются педагоги, сочинившие сказку) прежде чем начать нашу игру по сказке, нам нужно разогреть наши мышцы, в этом нам поможет наш волшебный парашют.

**«Веселая зарядка»**

**Цель:** развитие внимания, умения выполнять движения в соответствии с текстом.

Педагоги становятся по кругу парашюта. Выполняют движения в соответствии с текстом: ходьба по кругу друг за другом, держась правой (левой) рукой за ручки парашюта, поднимание и опускание рук, наклоны вперед.

На веселую зарядку

Приглашаю всех ребят!

Яркий парашют здоровья,

Раскрывайся для ребят!

Руки вверх поднимем мы

И опустим руки вниз,

Укрепляем спинку, руки.

Эй, ребята, улыбнись!

**Проигрывание придуманной сказки.**

**ИФК-** Уважаемые педагоги, скажите, пожалуйста, вам было сложно?

**Педагоги –** ответ

**ИФК –** вам было интересно, весело?

**Педагоги** – ответ

**ИФК –** как вы думаете, детям понравиться такая форма занятия физкультурой дома?

**Педагоги-** ответы

**ИФК -** Чтобы подвести небольшой итог, давайте определим, чем же полезен стретчинг?

**Педагоги -** ответы

**Что получают дети в результате занятий стретчингом?**

-гибкость

- развитие опорно- двигательного аппарата;

- формирование правильной осанки;

- профилактика плоскостопия;

-развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;

- совершенствование психомоторных способностей детей;

- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

- развитие внимания, памяти;

- повышение интереса к занятиям физической культурой.

Уважаемые педагоги, сегодня вы познакомились с оздоровительной методикой игрового стретчинга, с вариантами ее использования в воспитательно-образовательной работе. Мне очень было приятно и комфортно общаться с вами. Спасибо!