***Мастер-класс для родителей «Значение игрового стретчинга, как оздоровительная методика»***

**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 родителями ряд упражнений в рамках игрового стретчинга.

**Оборудование:** Музыка для сопровождения выполнения упражнений по игровому стретчингу.

**Актуальность:** Физическое развитие и здоровье детей из-за чрезмерных нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом. Создавая тенденции к улучшению, воспитатель закладывает азы физической подготовки и формирует у детей стимул к занятиям физической культуры и спортом, к здоровому образу жизни. Именно здоровье является непременным 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.

**Ход мастер-класса:**

Добрый день, уважаемые родители!

Я очень рада видеть всех вас на мастер – классе «Значение игрового стретчинга как оздоровительной методики», надеюсь на ваше сотрудничество, и активную двигательную деятельность.

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

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 последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления **оздоровительных** видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные **оздоровительные** системы упражнений и другие. В настоящее время появилось много новых **методик** проведения физкультурных занятий. Одна из них **– методика игрового Стретчинга**: специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в **игровой форме.**

**Игровой стретчинг – это оздоровительная методика**, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. **Стретчинг** обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.

**Методика игрового Стретчинга** основана на статичных растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата, упражнениях по укреплению позвоночника, на упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастики, большое **значение** уделяется правильному дыханию и элементами релаксации.

Упражнения **стретчинга**носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно – ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных **игровых ситуаций**, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению **оздоровительных и развивающих задач**.

Техника стретчинга очень проста. Все движения выполняются в спокойном и медленном темпе, при этом большую часть времени мышца неподвижна и сохраняет максимальную длину.

И сегодня я предлагаю вам заняться игровым стретчингом. Но прежде чем приступить к стретчингу, нам необходимо разогреться. Разогрев мы будем проводить на основе ритмических движений. Я предлагаю всем, кто сегодня хоть раз улыбнулся, встать и немножко размяться.

*Ритмическая гимнастика*

***Восстановление дыхание***

Мы разогрелись. Почувствовали тепло в своих мышцах и переходим к растяжке. Прежде чем мы займёмся стретчингом, необходимо запомнить, что в исходном положении делается вдох, а на выдохе выполняется растяжка. Во время растягивания мы дышим ровно и спокойно.

Сегодня мы с вами отправимся в зоопарк. Посмотрим, какие животные там живут.

Наступило утро. Встало солнышко.

**Упражнение на осанку (солнышко)**

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.

-*Предупреждают и исправляют лёгкие формы сколиоза, сутулости, поясничного лордоза.*

Посмотрело направо, налево, вниз.

**Упражнения для мышц шеи**

**-** Подвижность шейных позвонков

- Эластичность мышц

- Приток крови к головному мозгу, что способствует его насыщению кислородом

- Повышение мозговой деятельности

Залетали бабочки.

**Упражнение для мышц плечевого пояса** - **«Бабочка».**

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 должны 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.

- Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов.

- Развитие силы рук

- Подвижность суставов плеч и рук.

- Оказывает стимулирующее действие наподкожные нервы.

- Укрепляет и освежает кровеносные сосуды.

- Препятствует отложению солей

Начался новый день, и мы пошли в зоопарк, где живут разные животные.

**Упражнение «Ходьба». Укрепление и развитие стоп**

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно.

- Предупреждение развития плоскостопия. Развитие подвижности суставов ног, способствующее пластичности движений, улучшению осанки.

Вот красавицы кошки (рысь, пантера) Они грациозно потягивают свои спины.

**Упражнение для мышц спины (кошка)**

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.

- Увеличивается приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам

- Укрепляется позвоночник

- Преодолевается скованность позвоночника и его деформация

-Препятствует отложению солей

По лужайке важно ходит страус. Увидев опасность, он спрятал голову в песок.

 **Упражнение «Страус».**

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.

- Укрепление мышц живота

- Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника.
- Внутренние органы обильно снабжаются кровью и очищаются

Подул ветер, закачались веточки

**Упражнение для гибкости позвоночника (веточка)**

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.

**-** Увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам

- Укрепляют позвоночник

- Преодолевают скованность позвоночника и его деформацию

- Препятствуют отложению солей

- Развивают гибкость и эластичность мышц

За одним из кустов сидит заяц, который дрожит от каждого шороха.

**Упражнение для растяжки – «Зайчик»**

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. Вернуться в и.п.

- Развивают силу ног

- Развивают эластичность мышц ног

За ним с интересом наблюдает медведь.

***Упражнение «Медведь»***

*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. Проделать то же движение левой ногой.

**-** Повышают эластичность мышц

- Подвижность тазобедренных суставов

- Стимулируют действие подкожных нервов, при создании общего напряжения в ногах и бёдрах.

9.А вот весёлые с обезьянки и мы решили построить им рожицы**.**

**Упражнение для мимических мышц лица (дразним обезьяну)**

Наша экскурсия по зоопарку подошла к концу. И мы довольные поехали домой. А на чем же можно поехать? (варианты ответов)

**Игра «Поехали домой»**

**Упражнение на восстановление дыхания (воздушный шарик)**

Отлично. Мы закончили нашу небольшую прогулку и комплекс упражнений, который вы можете выполнять дома, на прогулке вместе со своими детьми и на работе.

Уважаемые родители, как вы себя чувствуете? Сняли ли мы с вами стресс с наших мышц от долгого сидения и переживаний? Очень хорошо.

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