

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 30»

Мастер-класс для родителей  
«Игровой стретчинг, или занятия физкультурой, где  
дети становятся персонажами сказок»

Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
И. Н. Мареева

Щекино, 2020 г.

Цель: познакомить **родителей** воспитанников с современной здоровьесберегающей технологией - **игровым стретчингом**, формировать желание заниматься спортом и укреплять свое здоровье через использование современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

1. Помочь **родителям** в приобретении необходимых теоретических и практических знаний в отношении **игрового стретчинга**.
2. Научить использовать знания и умения в работе с детьми в домашних условиях.
3. Формировать интерес к упражнениям **игрового стретчинга**.
4. Приобщать и **родителей**, и детей к здоровому образу жизни.
5. Способствовать укреплению взаимодействия детского сада и семьи.
6. Стараться укреплять взаимоотношения взрослых и детей, наполнять их теплотой, способствовать повышению авторитета **родителей**.
7. Формирование потребности в движении.

Место проведения: актовый зал

Тип деятельности: творческий, развивающий

Форма проведения: **мастер - класс**

Продолжительность: 30 мин

Участники: **родители**, воспитатели

Актуальность: «**Мастер-класс**» проводится для укрепления эмоционально-позитивных межличностных отношений детей и **родителей**; воспитания физической культуры, потребности в здоровом образе жизни.

Проблема: способствовать формированию у **родителей** и детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических **занятиях** физической культурой и спортом.

Функции, которые выполняет **мастерская-**

- 1)Познавательная;
- 2)Творческая;
- 3)Просветительская;
- 4)Консультативная;
- 5)Коммуникативная;
- 6)Развивающая.

Предварительная работа:

Организация пространства для проведения «**Мастер-класса**».

Составление конспекта, нахождение необходимого методического материала.

Приготовление необходимого оборудования, подбор музыки.

Приготовление памяток, рекомендаций для каждого **родителя**.

Организация **родителей на практическое занятие «Мастер-класс»**.

Создание эмоционально-положительного настроения для проведения **«Мастер-класса»**.

Оборудование и материалы: мультимедиа для показа презентации, проигрыватель, подобранная музыка: «*Турецкий марш*» Вольфганг Амадей Моцарт; «*Луч Солнца Золотого*» Серенада Трубадура («*Бременские Музыканты*», ст. М. Магомаева, муз. Г. Гладкова; Загребфильм. Месса ля минор. Брукнер; Бела Барток, Струнный квартет №5, часть 1; «*Неаполитанская песенка*», П. Чайковский (*фортетиано*); «*Венгерская рапсодия №1*», Ференц Лист; «*Кантата 21*», С. Бах.

План проведения:

Познакомить с современной здоровьесберегающей технологией - **игровым стретчингом**.

Экскурсия.

Практическое **занятие**.

Раздача буклетов – памяток для **родителей**.

Обмен мнениями, впечатлениями.

Ход занятия.

1. Стретчинг возник в 50-е. годы в Швеции, но только спустя 20-ть лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии. **Стретчинг** в переводе с английского растяжка, **стретчинг** (*гимнастика поз*) – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц. **Игровой стретчинг** – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в **игровой форме**. **Игровой характер упражнений**, позволяет детям во время **занятия** путешествовать и перевоплощаться в разных животных и **персонажей**. Предшественником современного **стретчинга** являются позы Йоги и другие восточные системы. **Занятия стретчингом** – это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа **занятий игровым стретчингом** включает в себя элементы лечебной **физкультуры**, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение. Детям от 3 до 4 лет предлагается до 6 **игровых упражнений**, детям от 5 до 7 лет — до 10 упражнений.

Основные правила **стретчинга**:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» - следите за осанкой, т. к. сгорбленность уменьшает гибкость;
- спокойное дыхание;
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

2. Сейчас мы отправимся с вами в гости, ко мне в деревню. Это недалеко, на окраине города. На улице моросит дождь, но нас он не **остановит**.

Музыка: «*Турецкий марш*» Вольфганг Амадей Моцарт

Обычная ходьба друг за другом. Колени поднимаем выше, перешагиваем через лужи. Вот дошли мы до моста. Мост на ремонте и поэтому переходить по нему будем боковым приставным шагом. Мы вышли с вами на окраину города. А теперь снимаем обувь, чтобы получить положительный заряд от нашей матушки-земли.

*(На интернет доске – изображение деревенского дома в далеке)*

Ходьба на носочках, перешагиваем через лужи. Ходьба на пяточках, перешагиваем через лужи. А теперь посмотрите, какая густая трава! Видимо гуси ее еще не пощипали, они любят такую траву. Ходьба с пятки на носок. Дальше пошел песок, можно пробежать по нему, высоко поднимая колени. Обычная ходьба друг за другом. Мы уже почти дошли

*(На интернет доске – изображение деревенского дома близко)*

*(Участники встают в шахматном порядке)*

Музыка: «*Луч Солнца Золотого*» Серенада Трубадура («*Бременские Музыканты*»),

ст. М. Магомаева, муз. Г. Гладкова

Посмотрите выглянуло солнце.

*(На интернет доске – изображение солнца)*

Солнышко лучистое, оно щекочет наши ушки, гладит по макушке.

3. Выполняем упражнение «*Солнышко*».

И. п.: Ноги на ширине плеч, левая (*правая*) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (*правую*) сторону, пока левая (*правая*)рука не коснется пола, правая (*левая*) рука вытянута вверх. Повторить 4 раза.

Лучики солнца достают до самой земли.

*(На интернет доске – изображение сада)*

Посмотрите, вон там наш сад. Деревья подросли, пока меня не было. Тоже радуются солнцу, тянутся к нему.

Выполняем упражнение «Деревья».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх (вдох), опустить (*выдох*). Повторить 4 раза.

Дедушка вышел постригать кусты.

Выполняем упражнение «Ножницы».

Музыка: Загребфильм. Месса ля минор. Брукнер *(не сначала)*

*(На интернет доске – изображение кошки на крылечке)*

На крылечке лежит наша кошка Мурка. Разомлела в лучах солнца. Какие-то песни мурлычет себе под нос.

*(На интернет доске – изображение кошки потягивающейся)*

Выполняем упражнение «Кошечка».

И. п.: стоя в упоре на ладони и колени. Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх (*вдох*). Округлить спину, голову опустить вниз (*выдох*). Повторить 4 раза.

Спрыгнула с крылечка. Решила наверное погулять. А как она идет? Как идет! Какая грация!

*(На интернет доске – изображение кошки гуляющей)*

Выполняем упражнение «Ходьба».

И. п.: сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади. Попеременно: то вытягивать носки (*выдох*, то тянуть носки на себя (*вдох*). Повторить 5-6 раз.

Вот наша собака Трезор, подбежал к Мурке. Что сейчас будет?

Музыка: Бела Барток, Струнный квартет №5, часть 1.

*(На интернет доске – изображение собаки подбежавшей к кошке)*

Выполняем упражнение «Собачка».

И. п.: встать на четвереньки, ягодицы поднять вверх. Виляние хвостом. Раскачиваем ягодицы влево, вправо. Повторить 4 раза.

Не поняв друг друга, убежали в разные стороны. Трезор спрятался в своей конуре. А Мурка на что-то еще засмотрелась. Ей бабочка, бабочка видимо очень понравилась!

Музыка: «Неаполитанская песенка», П. Чайковский *(фортениано)*

*(На интернет доске – изображение бабочки)*

Выполняем упражнение «Бабочка».

И. п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Повторить 4 раза.

Мурка, кажется тоже хочет взлететь, как бабочка. Но не тут-то было, упала в траву. Обидно, досадно, ну ладно! А то летающих кошек давно не видели. Ой, как шустро она отскочила в сторону. Да там змея. Говорят их много в этом году.

Музыка: «Венгерская рапсодия №1», Ференц Лист

*(На интернет доске – изображение змеи)*

Выполняем упражнение «Змея».

И. п.: Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. Повторить 4 раза.

Кошка видимо испугалась змеи, змея кошки. Все куда-то скрылись. Бабочка улетела.

*(На интернет доске – изображение неба)*

Релаксация: *(Ложимся так, подобно лучам солнца)*

Давайте ляжем на траву и посмотрим на небо, бегущие облака. Ощутим себя часть вселенной.

Музыка: «Кантата 21», С. Бах

Милости прошу вас в дом. Уходим в группу.

4. Раздача буклетов – памяток для **родителей**.

5. Обмен мнениями, впечатлениями.

Список литературы:

1. А. Г. Назарова «**Игровой стретчинг**», СПб, Типография ОФТ, 2005г
2. Е. В. Сулим «**Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг**», Санкт-Петербург, 2009г.
3. А. И. Константинова «**Игровой стретчинг**». Учебно-методический центр «**Аллегро**» Санкт-Петербург, 2004г.