**МАСТЕР-КЛАСС ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА С ЭЛЕМЕНТАМИ НЕЙРОПСИХОЛОГИИ И СКАЗКОТЕРАПИИ «ШАГИ К УСПЕХУ**

С.А. Бражкина,

МБДОУ «Центр развития ребенка «Добрянский детский сад №11»,

педагог-психолог

Г. Добрянка, Пермский край

О.Р. Вилисова,

МБДОУ «Центр развития ребенка «Добрянский детский сад №11»,

инструктор по физической культуре

Г. Добрянка, Пермский край

*«До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод,*

*но как только исчезнет гибкость – человек стареет”.*

**Цель:** укрепление и сохранение физического и психического здоровья, гармоничное развитие ребенка.

**Задачи:**

* Продолжать обучать детей различным видам имитационных упражнений игрового стретчинга;
* Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию;
* Развивать память, внимание, воображение, мелкую и крупную мотрику;
* Развивать межполушарное взаимодействие, используя и правую и левую руки;
* Воспитывать нравственные качества, коммуникабельность;
* Создавать положительный психоэмоциональный настрой детей на занятиях физическими упражнениями.

Оборудование: коврик на каждого ребенка, аудиозапись с музыкой для релаксации, карандаши, листы с изображением букета цветов.

**Пояснительная записка:** стретчинг основан на статичных упражнениях, предназначенных для растяжки всех мышц и суставов организма, что положительно влияет на внутренние органы, гибкость и осанку.

Рекомендован для детей 5-7 лет с общей моторной неловкостью, неустойчивостью, истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений.

Все движения переплетены с сюжетом сказки, которая специально подбирается под проблемы ребенка. Сказка компенсирует левополушарную направленность, отвечающему за фантазию, интуицию, образные представления, творческие решения и косвенно способствует повышению психического и физического здоровья.

Результатом реализации программы является развитие гибкости и эластичности мышц, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, совершенствование психомоторных способностей, развитие творческого мышления, двигательной памяти, быстроты реакции, внимания и т.д.

Игровые упражнения стретчинга тренируют все функции организма, повышают самооценку и развивают артистизм.

**Ход занятия:**  
**Вводная часть:**

**Разминка**  
Вход в зал, построение.

* Ходьба на носочках, руки на поясе.
* Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.
* Подскоки.
* Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.
* Легкий бег.
* Ходьба пятки вместе, носки врозь.
* Ходьба носки вместе, пятки врозь (косолапить).
* Боковой галоп правым и левым боком.
* Ходьба «Пауки».
* Быстрый бег (2 – 3 круга). Дыхательные упражнения.
* Ходьба «Обезьянки».
* Бег спиной вперед.
* Ходьба приставным шагом.
* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе.
* Бег, высоко поднимая колени «лошадки».
* Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг.
* Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба врассыпную.

*Дети берут коврики и ложатся на них.*

**Дыхательные упражнения**

**На вдохе подъем руки и ноги**

**ОДНОИМЕННЫЕ РУКА И НОГА**

**И.п.** *Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.*

1. Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

1. Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую руку и прямую левую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

* Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребенок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребенок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

**Основная часть**

Дети принимают позу индейца на коврике – принимается перед каждым упражнением: сидя на пятках, спина прямая, руки на бедрах.

Слушают сказку, по команде выполняют упражнения соответственно каждому персонажу или предмету (выученные на предыдущих занятиях), и удерживают позу на пять счетов.

**Сказка «Букетик цветов»**

***Жил на свете один маленький мальчик, жил он в сказочном лесу, где много разных зверей. Однажды отправился он погулять, а навстречу идет медвежонок грустный-грустный (медвежонок).***

1 упр.: «Медвежонок»

И.П.: встать прямо, ноги широко расставлены, развернуть стопы, руки согнуть в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами развернуть перед собой на уровне плеч.

1. Согнув ноги, медленно опускаться до той степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу, руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Повторить нужное число раз.

***Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.***

***- Это мне? - удивился медвежонок. - А за что?***

***- Просто так, - ответил мальчик и дальше пошел.***

***А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно; когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая, побежал он дальше. И увидел вдруг под деревом злого слона (слон).***

2 упр.: «Слон»

И. П.:сесть на ноги, согнутые в коленях, прямые руки в замке за спиной.

1. Поднять руки, насколько возможно, медленно прогнуться вперёд, держа руки высоко над собой, стараться лбом коснуться ног. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Повторить нужное число раз.

***Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет.***

***Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился слон:***

***- За что ты мне цветы даришь?***

***- Просто так! - Ответил медвежонок и довольный, пошел дальше.***

***Слон сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили?***

***Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал (удав).***

3 упр.: «Удав»

И.П.: лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться на сколько возможно ,не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.

3. Повторить нужное число раз.

***Слону очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы.***

***Тот вначале удивился, а потом поблагодарил слона, так как был очень вежливым удавом.***

***Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: летучая мышь на дереве – голову опустила и ни с кем не разговаривает - настроение у нее плохое (летучая мышь).***

4 упр.: «Летучая мышь»

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной, согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую ногу, вытягивая носок. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3.Повторить тоже левой ногой.

Повторить нужное число раз.

***Подарил ей удав цветы, а летучая мышь от счастья даже перевернулась на ветке от счастья, ведь ей еще никогда цветов не дарили. Потом она схватила букет и полетела, радостно размахивая им во все стороны.***

***Долго летала она по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, вдруг слышит: плачет кто-то. А это зайчишка (зайчик)***

5 упр.: «Зайчик»

И.п.: встать прямо, ноги вместе, наклониться, не сгибая колени, поставить руки на пол, пальцами вперёд, голова опущена.

1. Не сдвигая с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочерёдно руки вперёд, насколько возможно. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. Повторить, сменив положение ног.

Повторить нужное число раз.

***от мамы убежал и потерялся, сидит под кустом (кустик), всхлипывает.***

6 упр.: «Кустик»

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела ладонями вниз.

1. Не сгибая колени, сохраняя натянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение, таз не отрывать от пола. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Повторить нужное число раз.

***Подарила ему летучая мышь цветы, зайчик обрадовался, и пошли они вдвоем зайчику маму разыскивать.***

***Шли, шли и увидели печально бродящую лису (лисичка).***

7 упр.: «Лисичка»

И.п.: сесть на пятки, руками за спиной взяться за локти.

1. Сесть на пол справа от пяток. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3.Повторить с другой стороны. Дыхание: нормальное.

4. Повторить нужное число раз.

***Не смотрит ни на кого, только вздыхает.***

***Но после того, как зайчик и летучая мышь подарили ей букет, она очень развеселилась и они, все втроем, пошли к маме-зайчихе (ходьба).***

8 упр.: «Ходьба»

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела ладонями вниз.

1. Не сгибая колени, сохраняя натянутые носки, медленно поднимать поочередно ноги до вертикального положения, задержать на нужное время и опускать обратно до пола, таз не отрывать от пола.

Повторить нужное число раз.

***Очень лисе хотелось зайчихе цветы подарить, просто так, чтобы настроение улучшилось!!!***

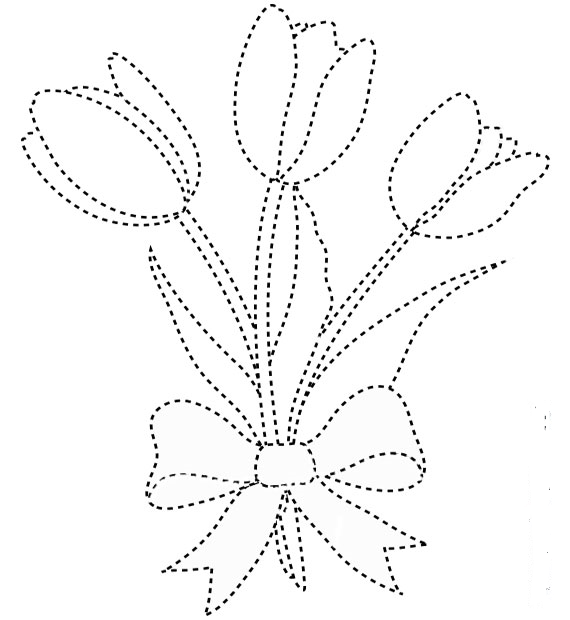
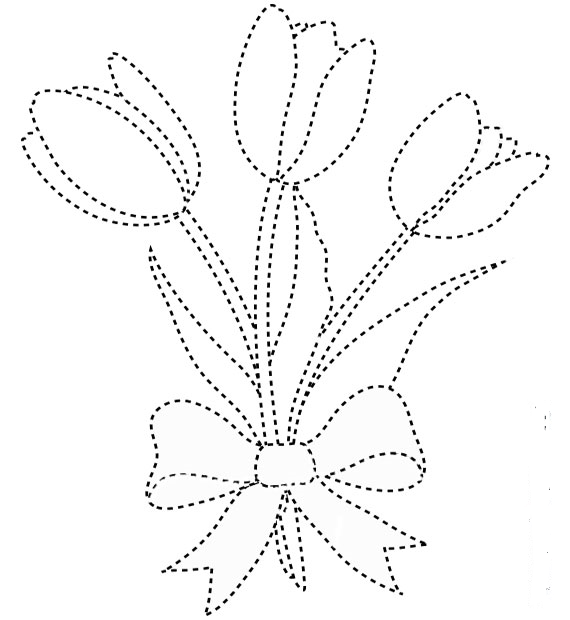
* **Вопросы**Мне понравилось в сказке…
* А вам что?...(ответы детей).
* Мне показалось интересным…
* А вам что?... (ответы детей).
* Для меня важным в сказке было…
* А для вас что?...(ответы детей).

Дети убирают коврики на место.

Собираются и садятся в круг.

Сегодня вы были маленькими волшебниками, выполняли разные превращения, а сейчас вы будете настоящими художниками

**Рисование: обводим правой и левой рукой букет цветов для подарка «Просто так» своей маме.**



**Релаксация: «Отдохнем» под волшебную музыку «Шум леса»**

**Список литературы**

1. **Константинова, А.И.** «Игровой стретчинг», издательство «Санкт-Петербург», 1993 год.
2. **Сулим Е.В.** «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников», издательство «ТЦ Сфера», 2016 год.
3. **Чебрикова-Луговская А.Е.** «Ритмика», издательский дом «Дрофа», 1998 год.
4. **Четвериков Н.А.** «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников», издательство «Москва», 1992 год.