

Семинар–практикум «Игровой стретчинг для дошкольников»

Цель: познакомить педагогов и родителей с методикой игрового стретчинга, обучить практическим приёмам включения стретчинга в физкультурно-оздоровительную работу с дошкольниками.

Задачи:

- раскрыть суть методики игрового стретчинга и её значимость для физического развития дошкольников;
- познакомить с видами стретчинга и правилами его выполнения с детьми;
- продемонстрировать комплекс упражнений игрового стретчинга для разных возрастных групп;
- обучить приёмам организации игрового стретчинга в разных формах работы с детьми (утренняя гимнастика, физкультминутки, досуги);
- обсудить способы мотивации детей к занятиям стретчингом.

Целевая аудитория: воспитатели ДООУ, инструкторы по физической культуре, родители дошкольников.

Длительность: 2–3 часа.

Формат: комбинированный (лекционная часть, практическая демонстрация, групповая работа, мастер-класс).

Материалы и оборудование:

- коврики для занятий;
- музыкальное сопровождение (ритмичная и спокойная музыка);
- карточки с изображениями животных и сказочных персонажей для упражнений;
- дидактические материалы (схемы упражнений, памятки по методике);
- реквизит для игр (обручи, мягкие модули, ленты).

Программа семинара–практикума:

1. Вводная часть (15–20 минут)

- приветствие, постановка цели и задач семинара;
- краткий обзор проблемы дефицита двигательной активности у дошкольников и роли стретчинга в её решении;
- анкетирование участников: «Что вы знаете о стретчинге? Какие упражнения используете в работе с детьми?».

2. Теоретическая часть (30–40 минут)

- **определение игрового стретчинга** (оздоровительная методика на основе естественных растяжек, упражнений ЛФК и корригирующей гимнастики);
- **польза игрового стретчинга для дошкольников:**
 - укрепление позвоночника и всех групп мышц;
 - профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
 - развитие гибкости, координации, ловкости;
 - снятие эмоционального напряжения, улучшение настроения;

- развитие воображения, творческих способностей через игровые образы;
- **виды стретчинга** (баллистический, медленный, статический, пассивный, динамический) — особенности применения с дошкольниками;
- **основные правила стретчинга для детей:**
 - выполнение упражнений в состоянии расслабленности;
 - концентрация внимания на растягиваемой части тела;
 - многократное повторение упражнений для закрепления навыков;
 - учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка;
- **возрастные особенности применения игрового стретчинга** (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы).

3. Практическая часть (60–90 минут)

Этап 1. Демонстрация комплекса упражнений игрового стретчинга (30 минут)

- показ упражнений с названиями, связанными с животными и сказочными персонажами («змейка», «кошечка», «ласточка», «мостик» и др.);
- объяснение техники выполнения, типичных ошибок и способов их предотвращения;
- распределение участников на группы для отработки техники выполнения упражнений.

Этап 2. Работа в группах (30–60 минут)

- **группа 1 (младшие группы):** составление мини-комплекса стретчинга (3–5 упражнений) с элементами подражания животным, разработка сценария короткой игровой сказки;
- **группа 2 (средние группы):** подбор упражнений для развития гибкости спины и стоп, составление физкультминутки на 3–5 минут с музыкальным сопровождением;
- **группа 3 (старшие и подготовительные группы):** разработка комплекса упражнений для укрепления мышц живота и спины (6–8 упражнений), планирование фрагмента физкультурного досуга с элементами игрового стретчинга;
- **группа 4 (родители и инструкторы):** составление плана домашних занятий игровым стретчингом (3–5 дней), подбор игровых приёмов для мотивации ребёнка.

Этап 3. Презентация результатов работы групп (10–15 минут)

- каждая группа демонстрирует разработанный комплекс или фрагмент занятия, объясняет логику подбора упражнений;
- обсуждение, обмен мнениями, рекомендации экспертов.

4. Мастер-класс «Игровой стретчинг в разных формах работы с детьми» (20–30 минут)

- **утренняя гимнастика:** включение 3–5 упражнений стретчинга в традиционную утреннюю зарядку;
- **физкультминутки:** короткие серии упражнений (3–5 движений) для снятия утомления во время занятий;
- **кружковая работа и досуги:** организация тематических занятий («Путешествие в джунгли», «Цирковые артисты») с элементами стретчинга;

- **самостоятельная двигательная деятельность:** способы побуждения детей использовать освоенные упражнения в свободной игре.

5. Обсуждение и ответы на вопросы (10–15 минут)

- обсуждение индивидуальных особенностей детей и адаптации упражнений;
- ответы на вопросы участников, обмен опытом.

6. Заключительная часть (5–10 минут)

- подведение итогов семинара, рефлексия («Что нового узнали? Какие идеи возьмёте в работу?»);
- выдача дидактических материалов:
 - памятка «Правила игрового стретчинга для дошкольников»;
 - картотека упражнений по возрастным группам;
 - рекомендации по музыкальному сопровождению;
 - чек-лист для самоконтроля правильности выполнения упражнений;
- объявление даты следующего семинара (при необходимости);
- благодарности участникам.

Ожидаемые результаты:

- участники освоят методику игрового стретчинга и научатся подбирать упражнения с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей;
- получат практические инструменты для внедрения стретчинга в ежедневную работу с дошкольниками;
- смогут мотивировать детей к регулярным занятиям через игровые образы и сюжеты;
- обменяются опытом и получают поддержку профессионального сообщества.