



ПРЕЗЕНТАЦИЯ

МАСТЕР - КЛАСС

ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

**по мотивам китайской народной сказки
«СКАЗКА О ЖАДНОМ ИМПЕРАТОРЕ»**

в средней группе № 8

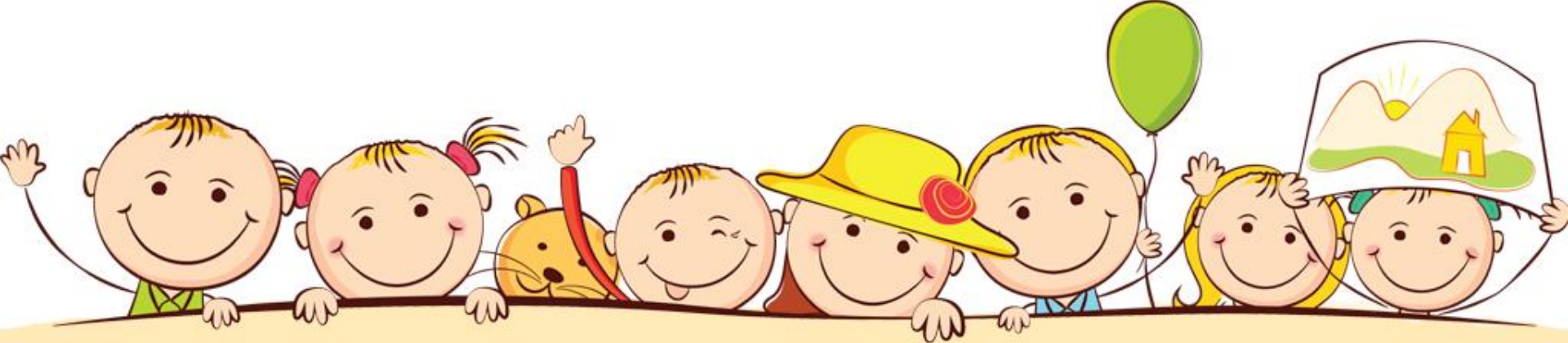
МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 117»

г. Воронеж

**Подготовила : воспитатель Грибанова Светлана
Валерьевна**

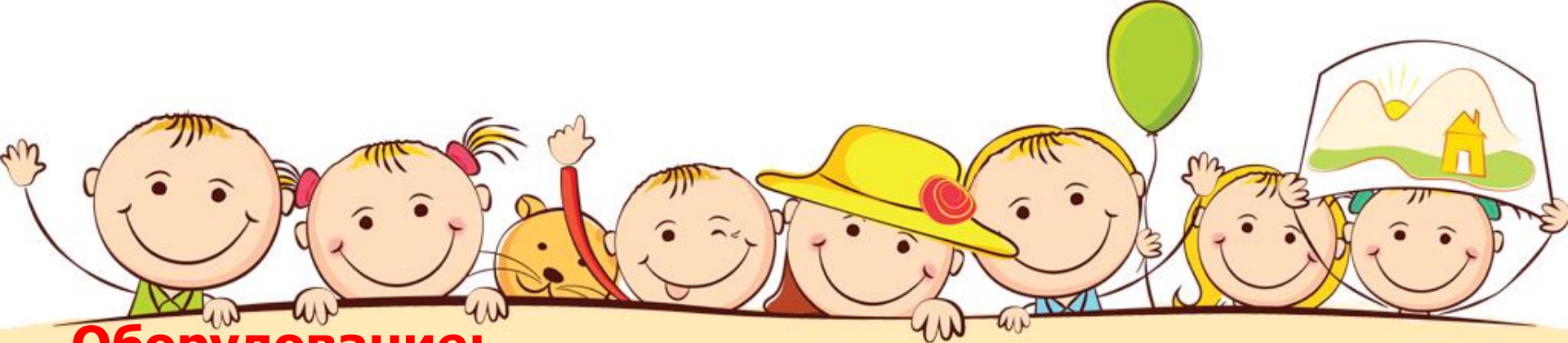


Цель: Укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения.



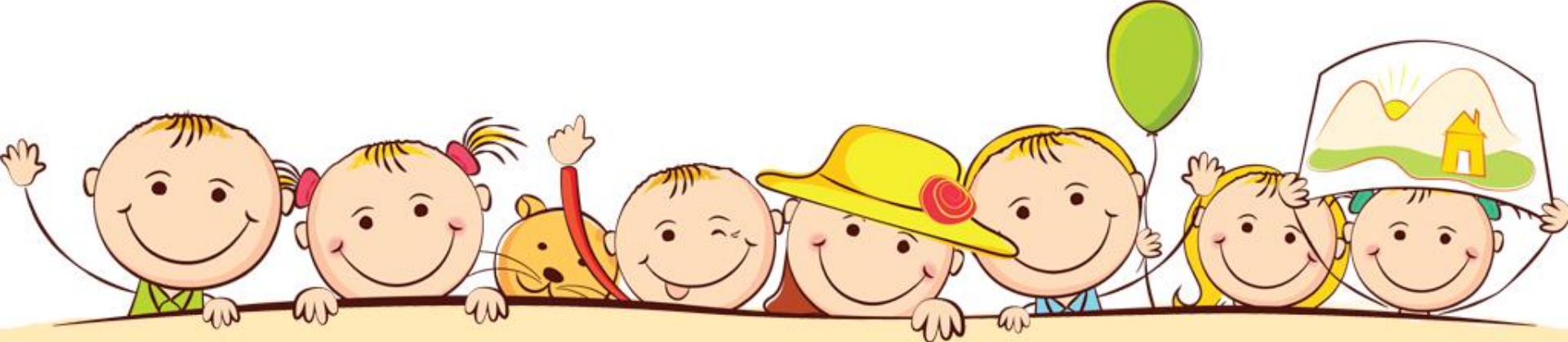
Задачи:

- 1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений;**
- 2. Осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;**
- 3. Способствовать укреплению мышечного тонуса;**
- 4. Способствовать психоэмоциональной регуляции организма, восстановлению нервной системы, улучшению настроения;**
- 5. Оказывать благоприятное воздействие на здоровье.**



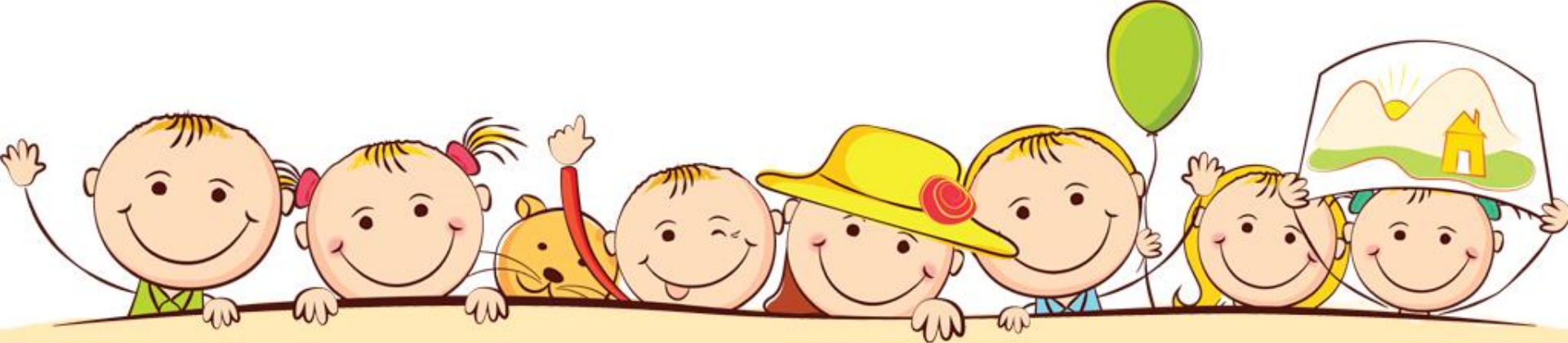
Оборудование:

- 1. Ноутбук, мультимедийный проектор, экран;**
- 2. Инструментальная ритмичная музыка в исполнении оркестра Китайской музыки, оркестра Бамбуковой Флейты и Китайского Цветочного оркестра;**
- 3. Демонстрационные карточки-схемы, с движениями, сопровождающими текст сказки;**
- 4. Презентация «Игрового стретчинга по мотивам китайской народной сказки «Сказка о жадном императоре» Microsoft Power Point;**
- 5. Электронная зрительная гимнастика «Бабочка» (представленная в виде мультимедийной презентации Microsoft Power Point);**
- 6. Пособие «Волшебные стрекозы» для проведения дыхательной гимнастики на каждого ребенка.**



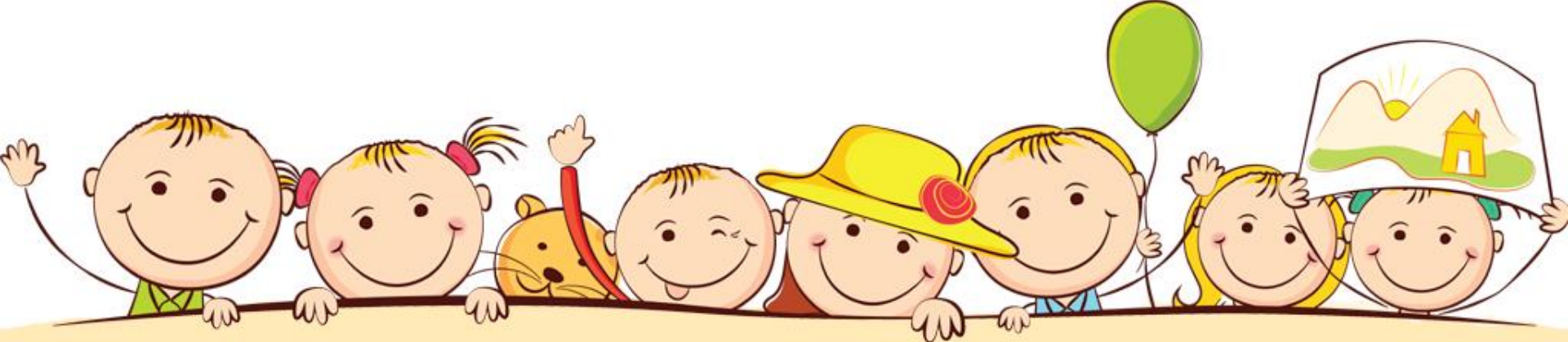
Предварительная работа:

- 1.** Прочитать «Сказку о жадном императоре» по мотивам китайской народной сказки в журнале «Поиграем в сказку» Издательского дома «Карпуз», рассмотреть иллюстрации к ней;
- 2.** Рассмотреть схемы и пояснения к ним, уяснить соответствие движений тексту;
- 3.** Изготовить картотеку упражнений игрового стретчинга;
- 4.** Подобрать инструментальную музыку с ярко выраженным ритмом;
- 5.** Разыграть сказку под ритмичную музыку с выполнением игрового стретчинга, состоящего из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений.



Ожидаемые результаты:

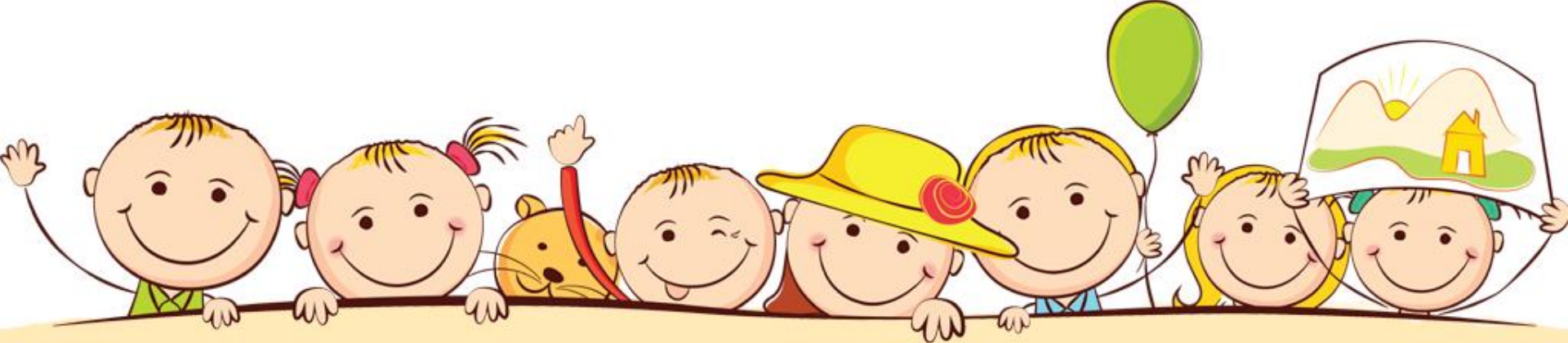
- 1. Снижается уровень заболеваемости;**
- 2. Формируется потребность в двигательной активности;**
- 3. Развивается чувство ритма;**
- 4. Приобретается навык элементарного самомассажа;**
- 5. Улучшается состояние опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;**
- 6. Развиваются процессы воображения, внимания, ориентировки в пространстве.**



Использование современных технологий:

1. Информационно-коммуникационные технологии:

- 1)** Подбор иллюстративного материала и картинок к занятию (сканирование, интернет, принтер, презентация «Электронная зрительная гимнастика «Бабочка»);
- 2)** Подбор инструментальной ритмичной музыки в исполнении оркестра Китайской музыки, оркестра Бамбуковой Флейты и Китайского Цветочного оркестра к занятию;
- 3)** Обмен опытом, знакомство с наработками других педагогов России (интернет)
- 4)** Создание презентации «Игрового стретчинга по мотивам китайской народной сказки «Сказка о жадном императоре» в программе Power Point для повышения эффективности образовательного занятия с детьми.



2. Здоровьесберегающие технологии:

1) Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

игровой стретчинг;
гимнастика для глаз;
дыхательная гимнастика;

2) Технологии обучения здоровому образу жизни:

массаж рук;
йога



МАСТЕР - КЛАСС

**«Оздоровление детей дошкольного возраста по методике
игрового стретчинга»**

по мотивам китайской народной сказки

«СКАЗКА О ЖАДНОМ ИМПЕРАТОРЕ»

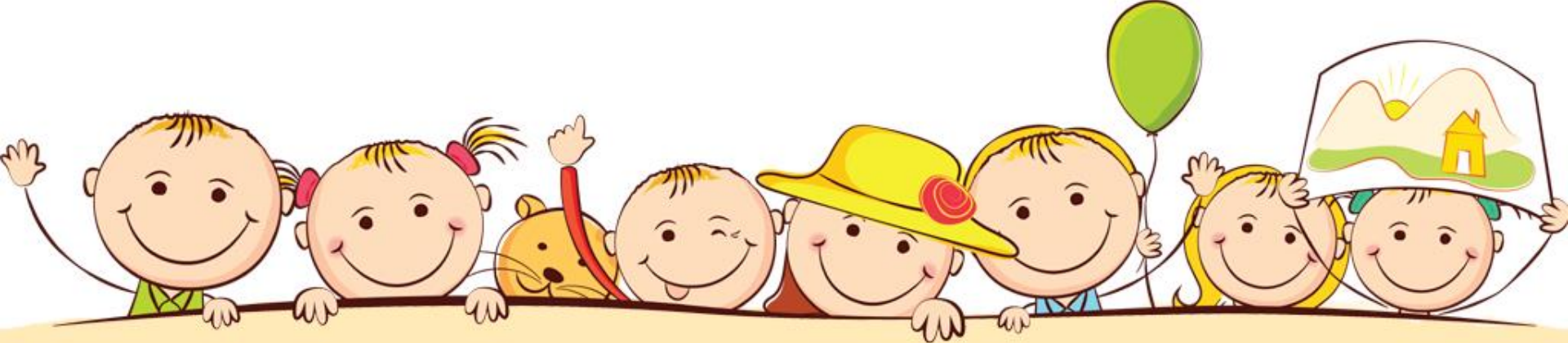
в средней группе № 8

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 117»

г. Воронеж

Подготовила : воспитатель

Грибанова Светлана Валерьевна

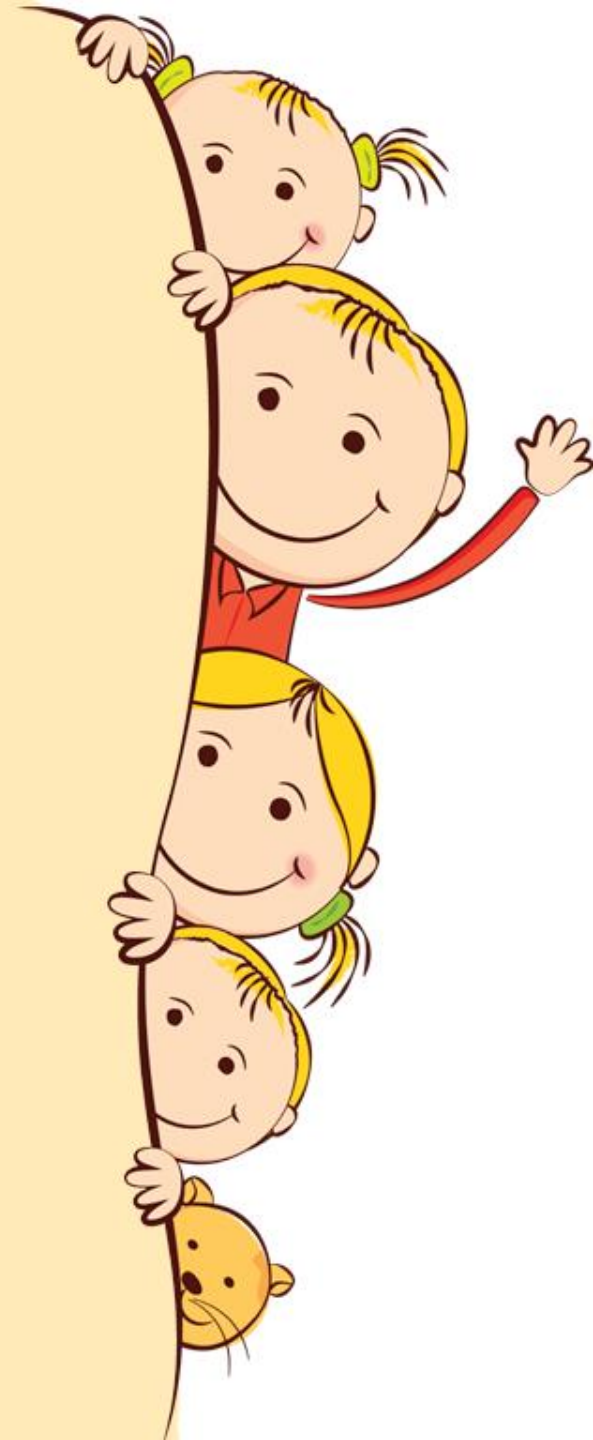


Содержание организованной деятельности детей:

Организационный момент:

Приветствие:

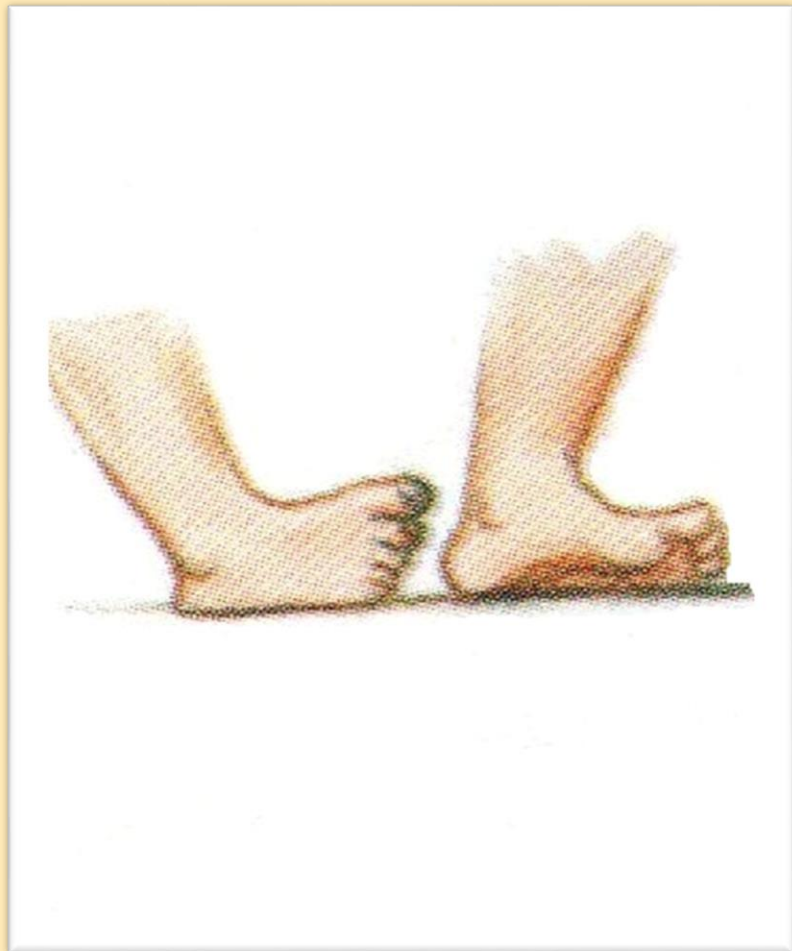
Придумано кем-то
Просто и мудро,
При встрече здороваться,
Доброе утро!
Доброе утро, солнцу и птицам.
Доброе утро улыбчивым лицам!



**Мы по кругу пойдём,
В сказку все и попадём.**



Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах,

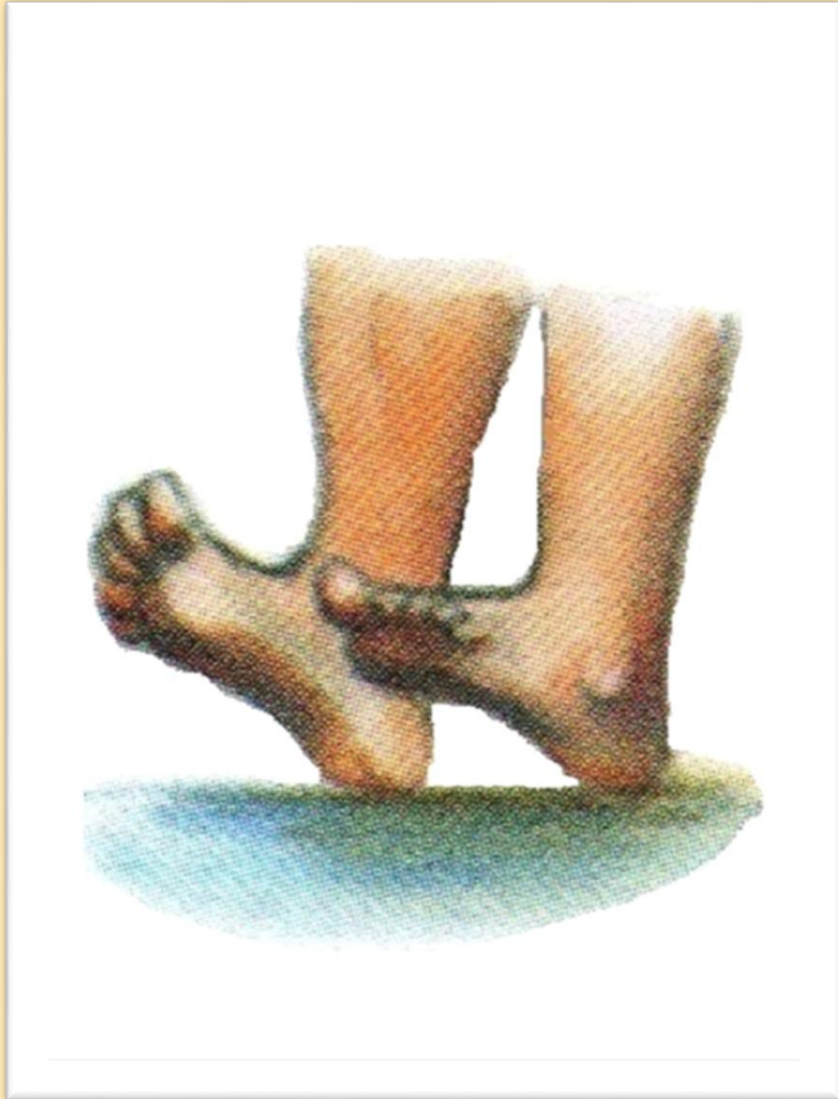


*Ходьба обычная,
руки на поясе.*

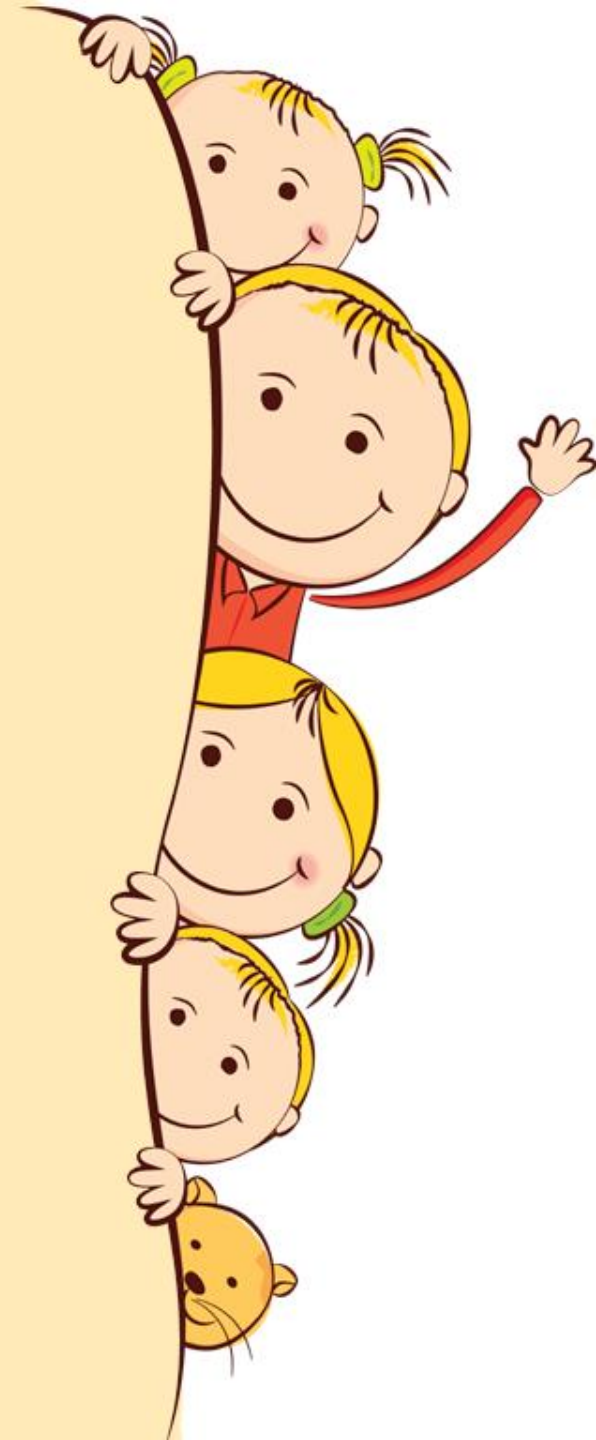
*Затем на внешней
стороне стопы.*



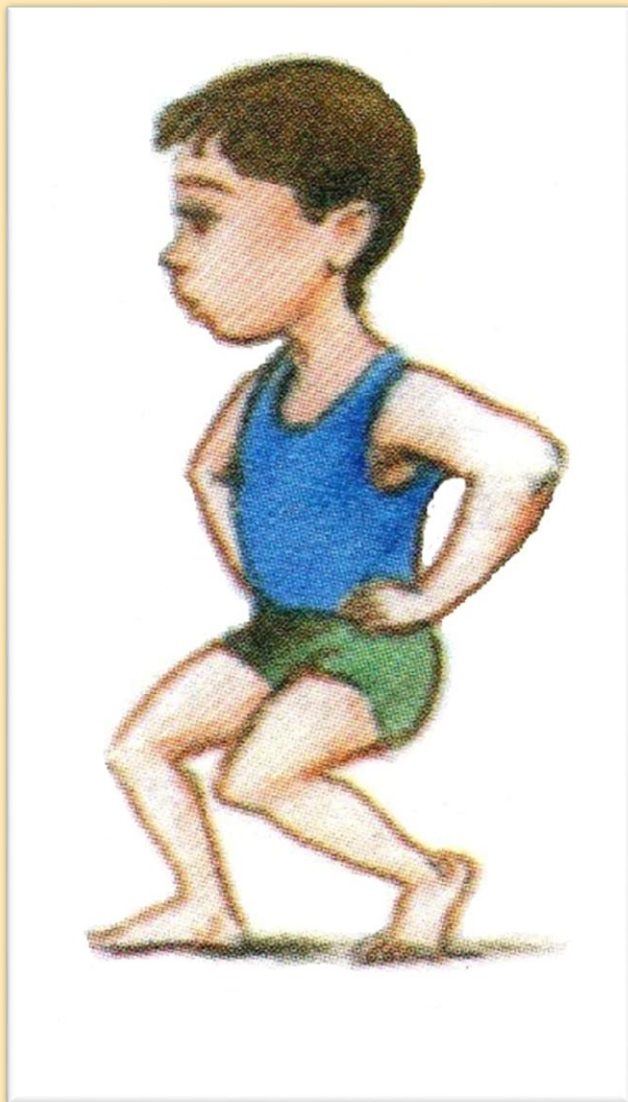
на верблюдах,



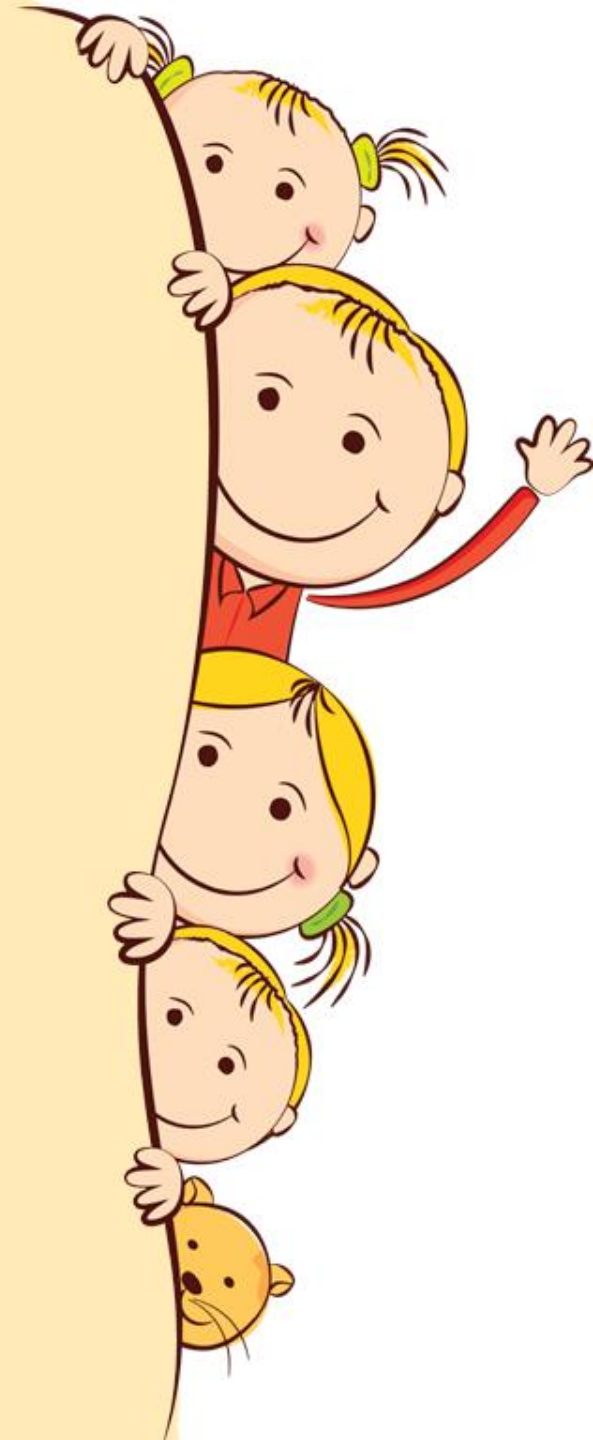
На пятках.



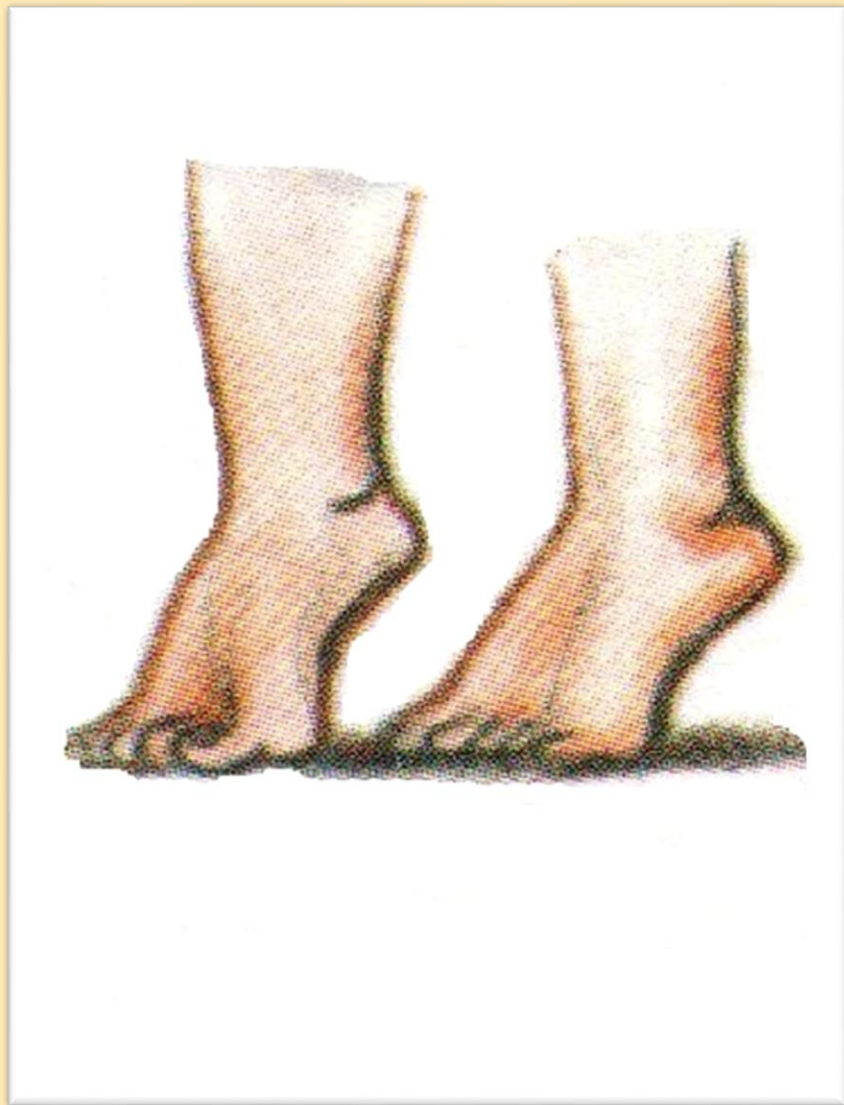
несли в мешках,



Полуприсев.



и складывали в высокие амбары.



На носках, руки вверх.

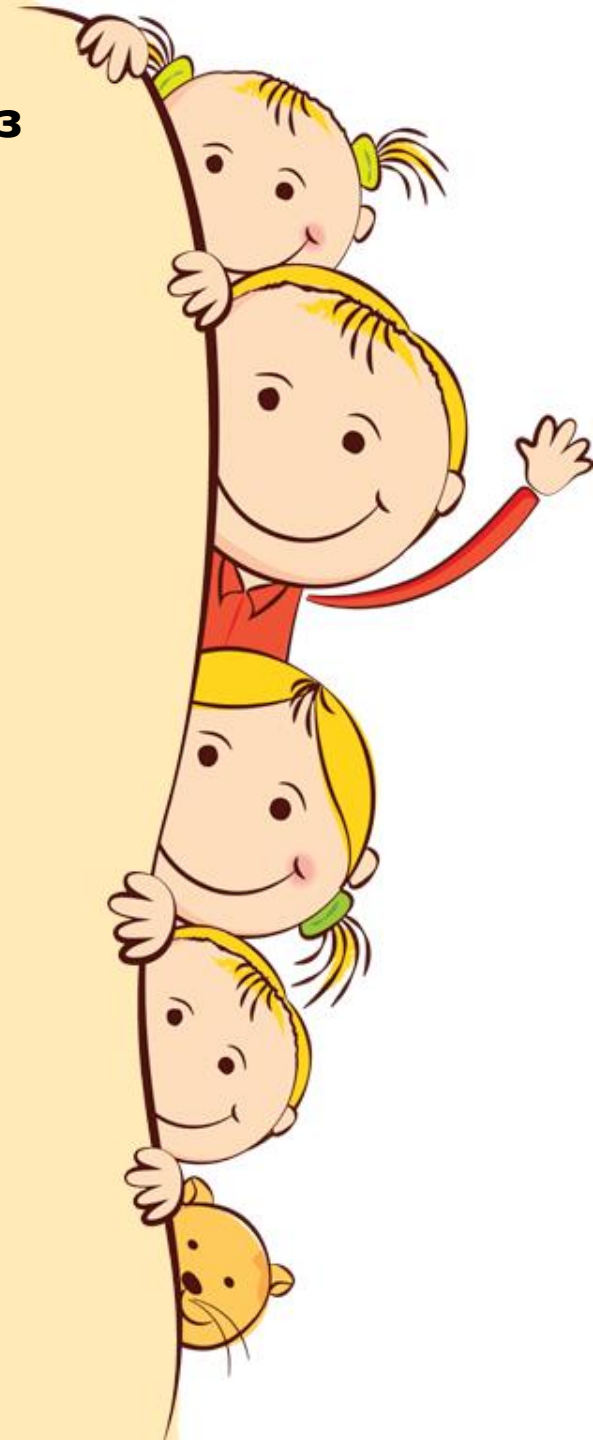


Золото набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом. Золотыми были: пол, потолок,

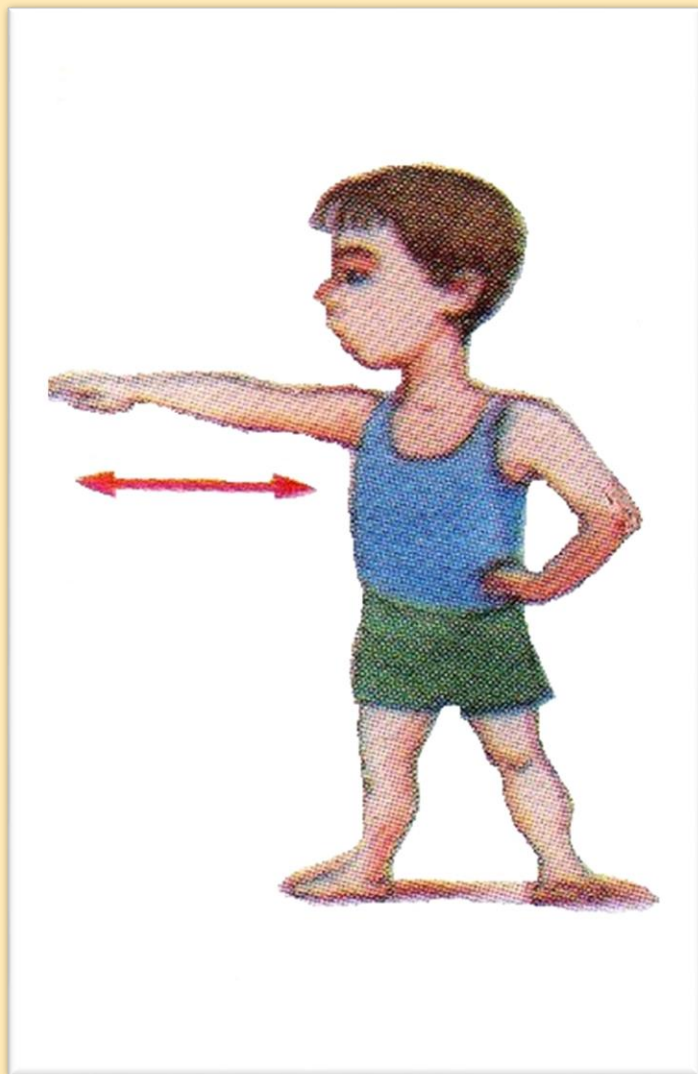


*Руки на поясе.
Ноги на ширине плеч.*

*Наклон головы вниз.
Поднять голову вверх.*



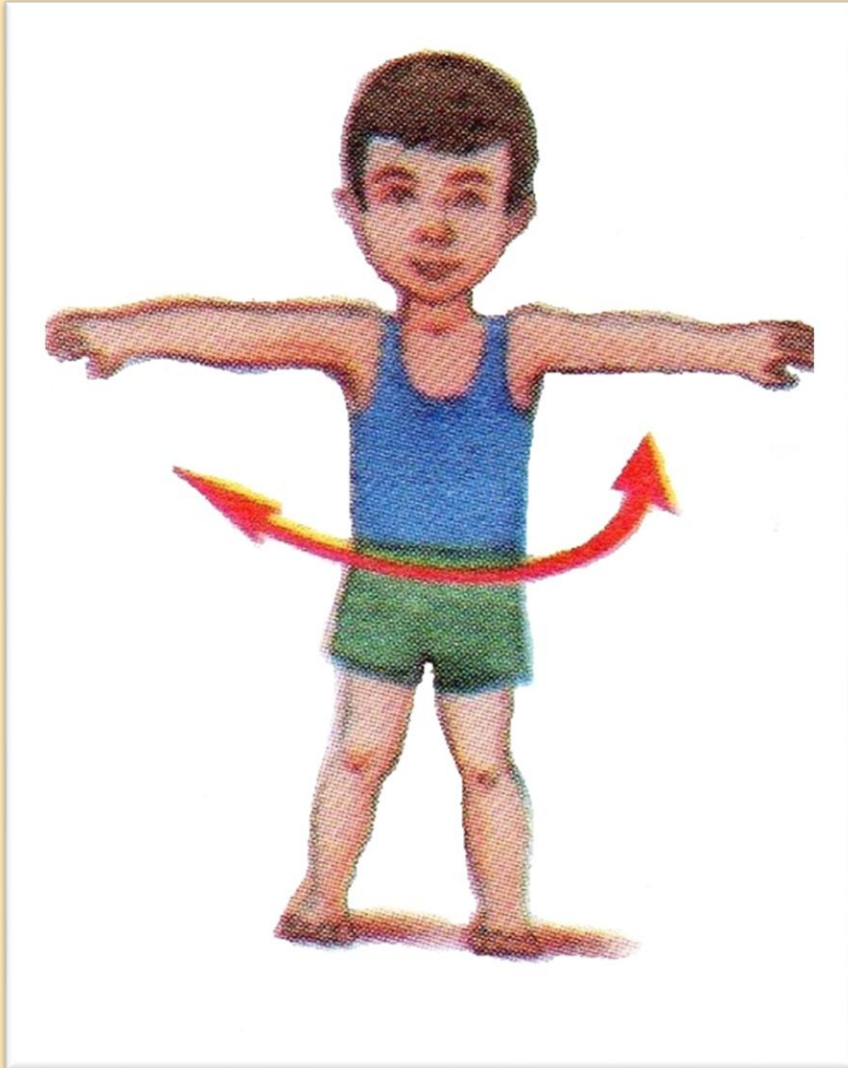
стены,



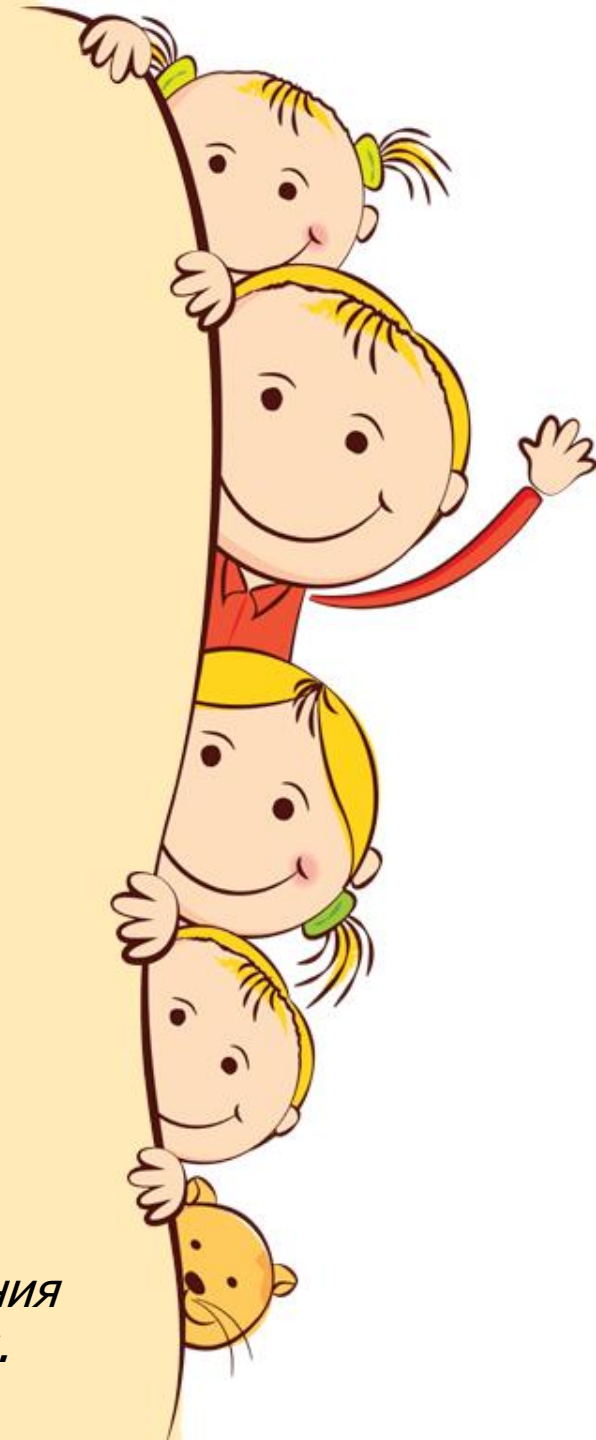
*Потянуться правой рукой
направо, затем левой –
налево.
Смотреть на пальцы рук.*



зеркала.



*Круговые вращения
обеими руками.*



**Золотые колокольчики звенели от порывов
ветра.**



*Подняться на носки.
Руки через стороны
вверх.
Потрясти кистями,
опустить руки с
легким поклоном.*



Носил император парчовый расшитый золотом халат,



*Правая рука на левом
плече, повернуться
налево.*

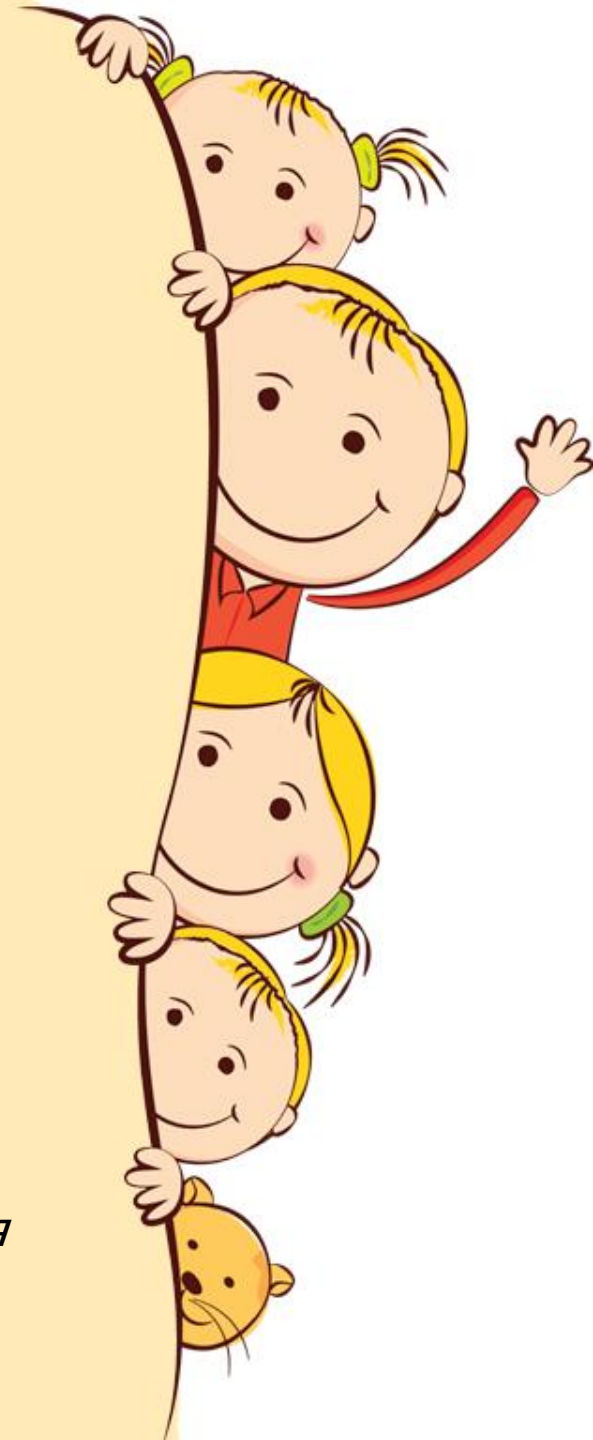
*Левая рука на правом
плече, повернуться
направо.*



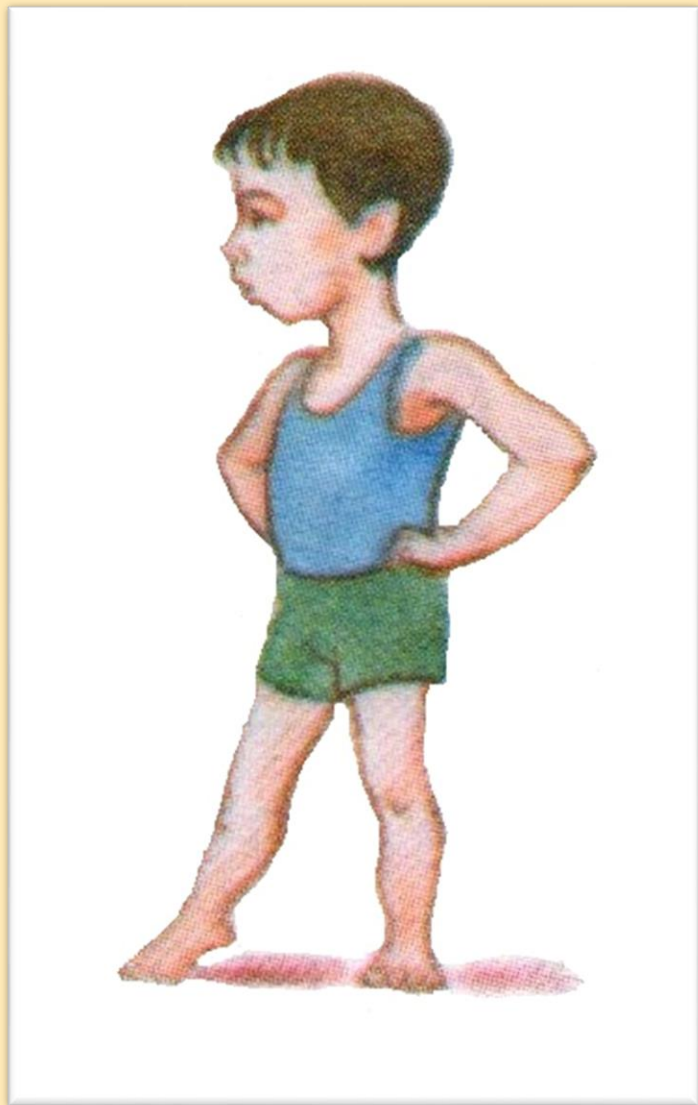
золотую шапку.



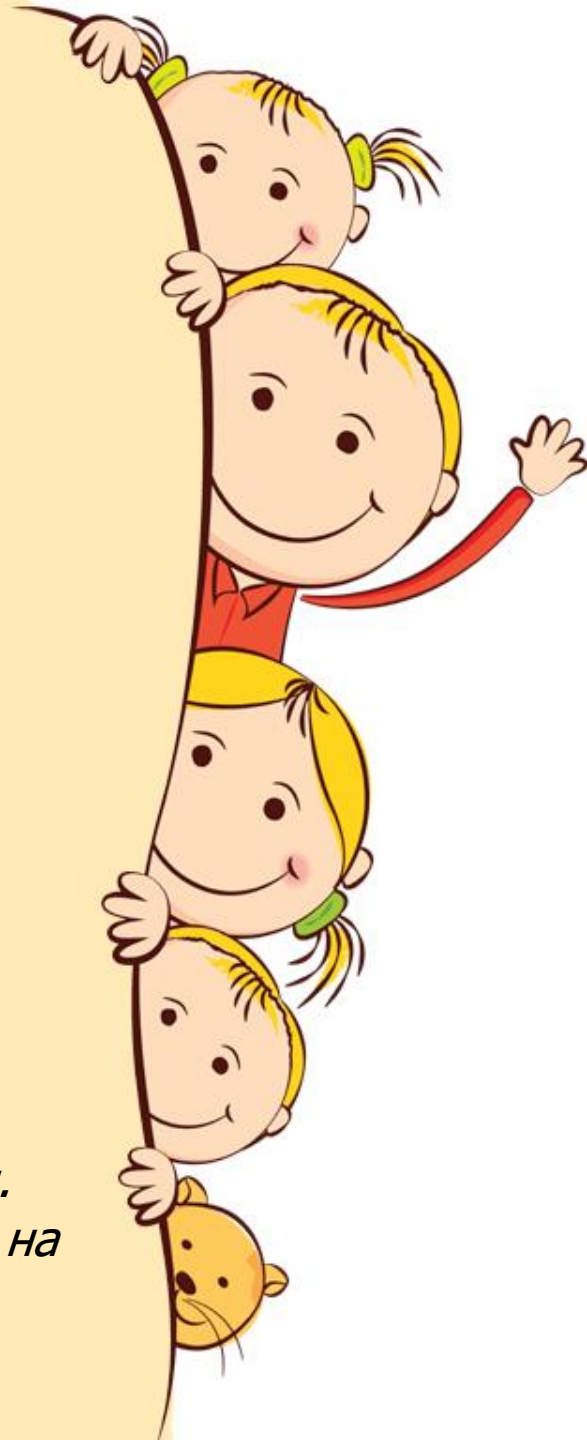
*Круговые вращения
головой вправо,
затем влево.*



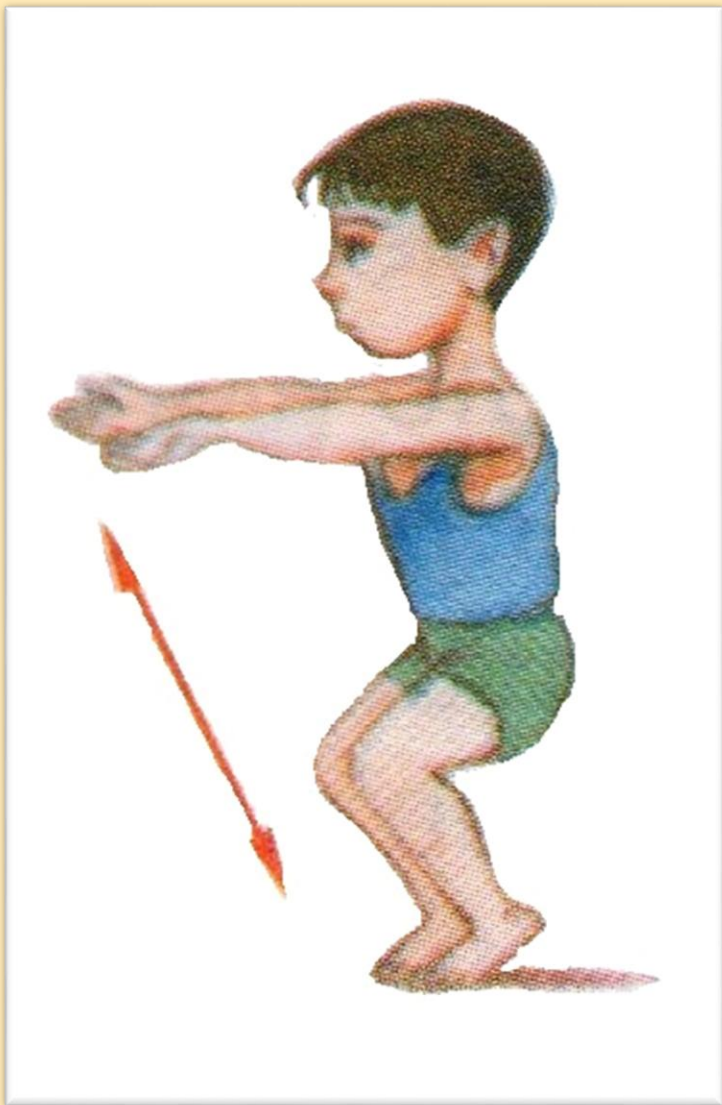
Даже подошвы его туфель были отлиты из золота.



*Руки на поясе.
Ноги на ширине плеч.
Правую ногу поставить на
пятку, на носок.
То же с левой ногой.*



**Посуда, из которой ел император, была золотая.
Слуги на золотых подносах разносили сласти.**



*Прыжки на двух ногах с
продвижением вперед.
Руки перед собой ладонями
вверх.
Прыжки вокруг себя.*



До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые.



Сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков.



**Но и этого было мало императору.
Он увидел, что на постройку дворца пошло много
золота и несколько амбаров опустело.**



*Встать. Ноги вместе,
руки вдоль туловища.
Поднять руки вверх.
Потянуться, не отрывая
пяток от пола.*



Кликнул он клич по всей стране: «Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец».

Йога – Поза льва.

Цель: Профилактика воспалительных заболеваний горла, укрепление мышц гортани.

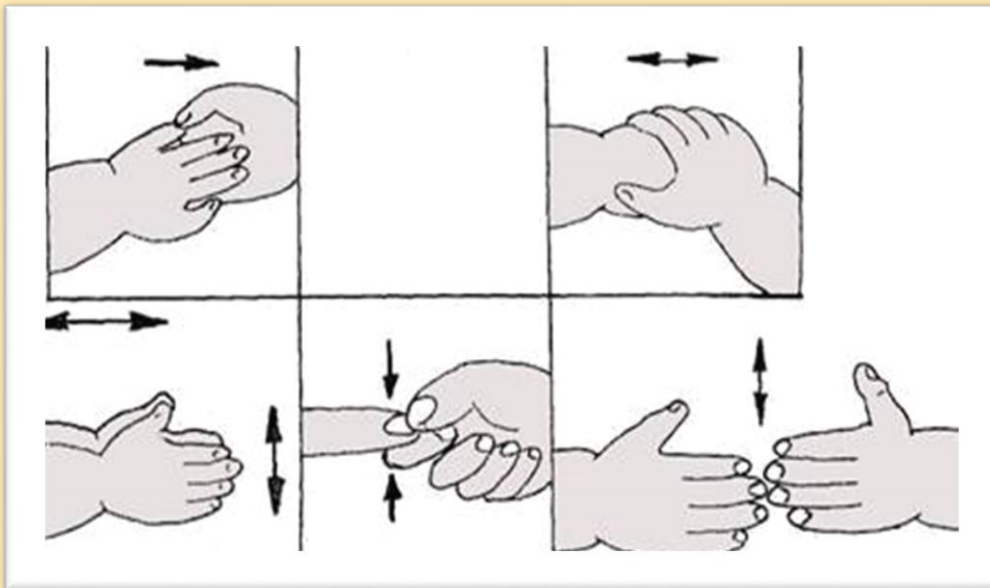
Сидя на пятках, ладони на коленях, напрячь и развести в стороны пальцы.

Сделать вдох, а на выдохе широко открыть рот со звуком «Хххааа», высунув язык как можно дальше вперёд и вниз, напрячь все тело, особенно (шею и горло). После выдоха задержать дыхание на 4 — 5 секунд.

При заболеваниях горла повторить упражнение 3 — 4 раза подряд.



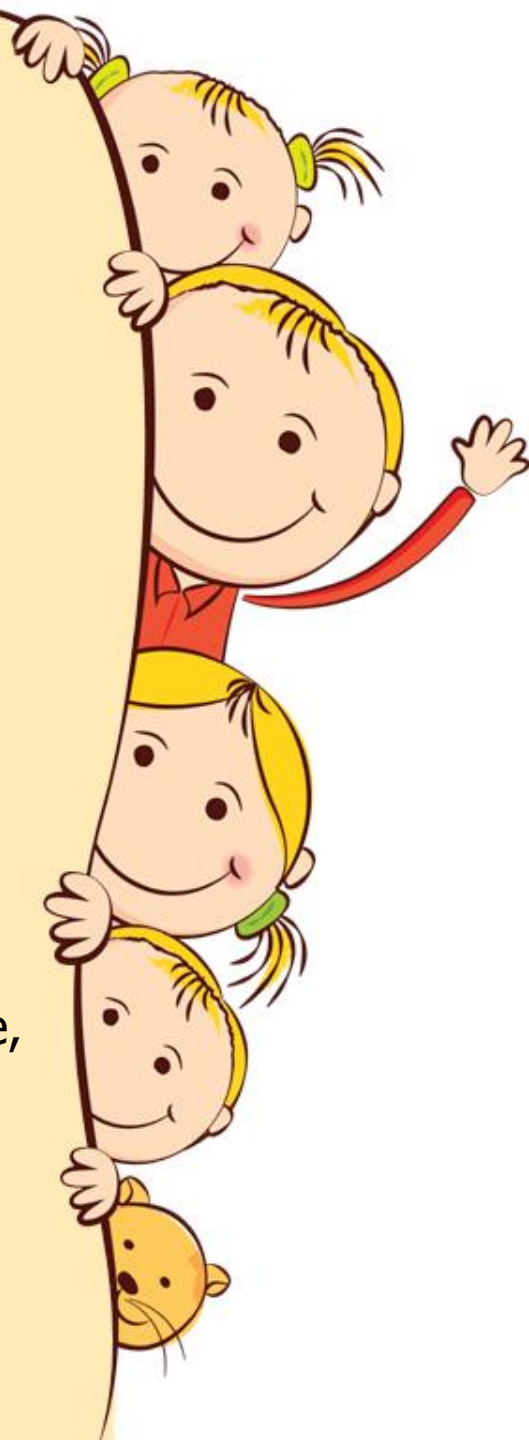
И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой черной палочкой и пропал.



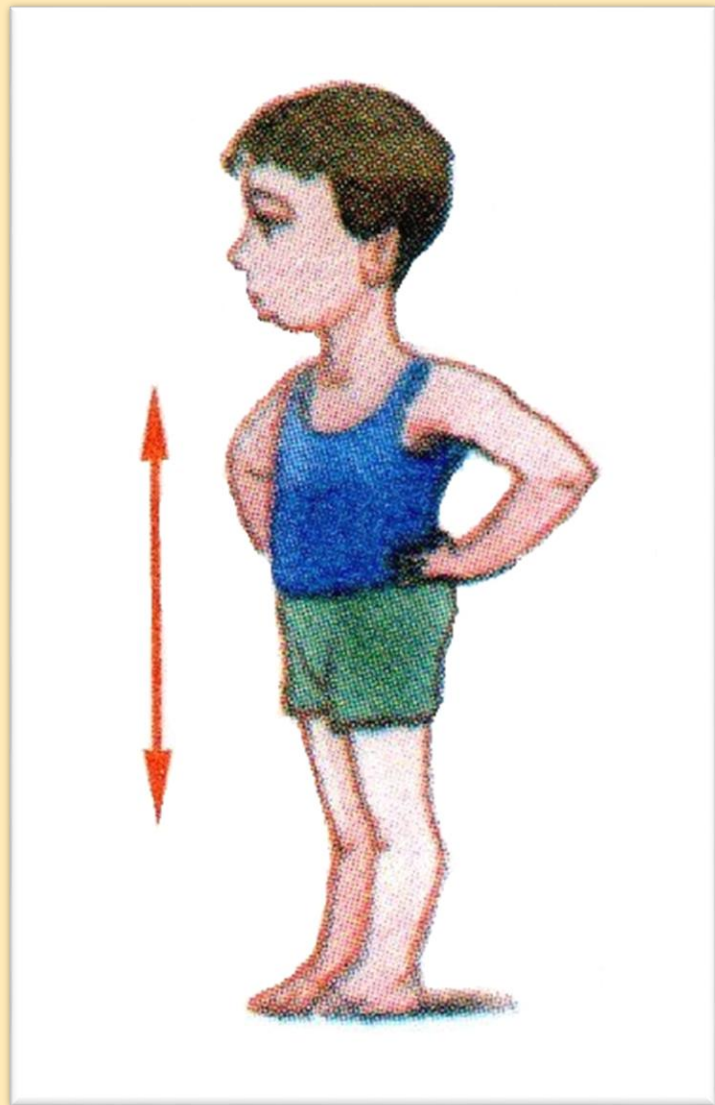
Массаж рук.

Цель: Оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник.

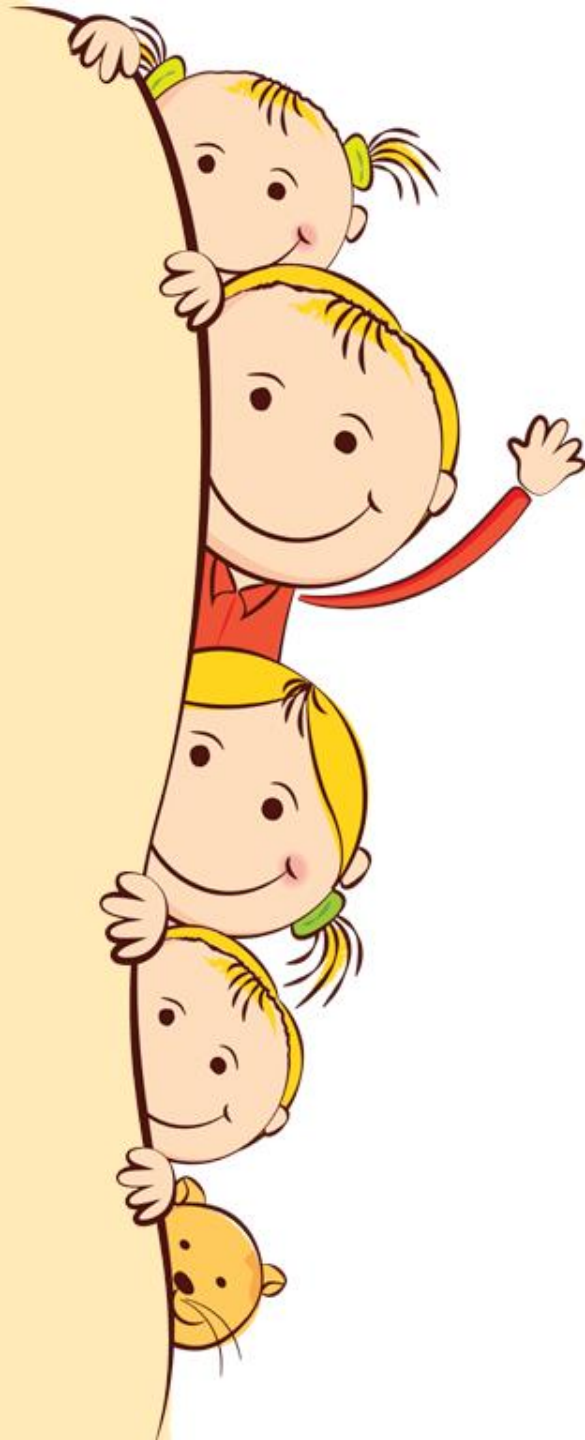
Моем кисти рук, сильно трём ладонки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трём по ноготкам другой.



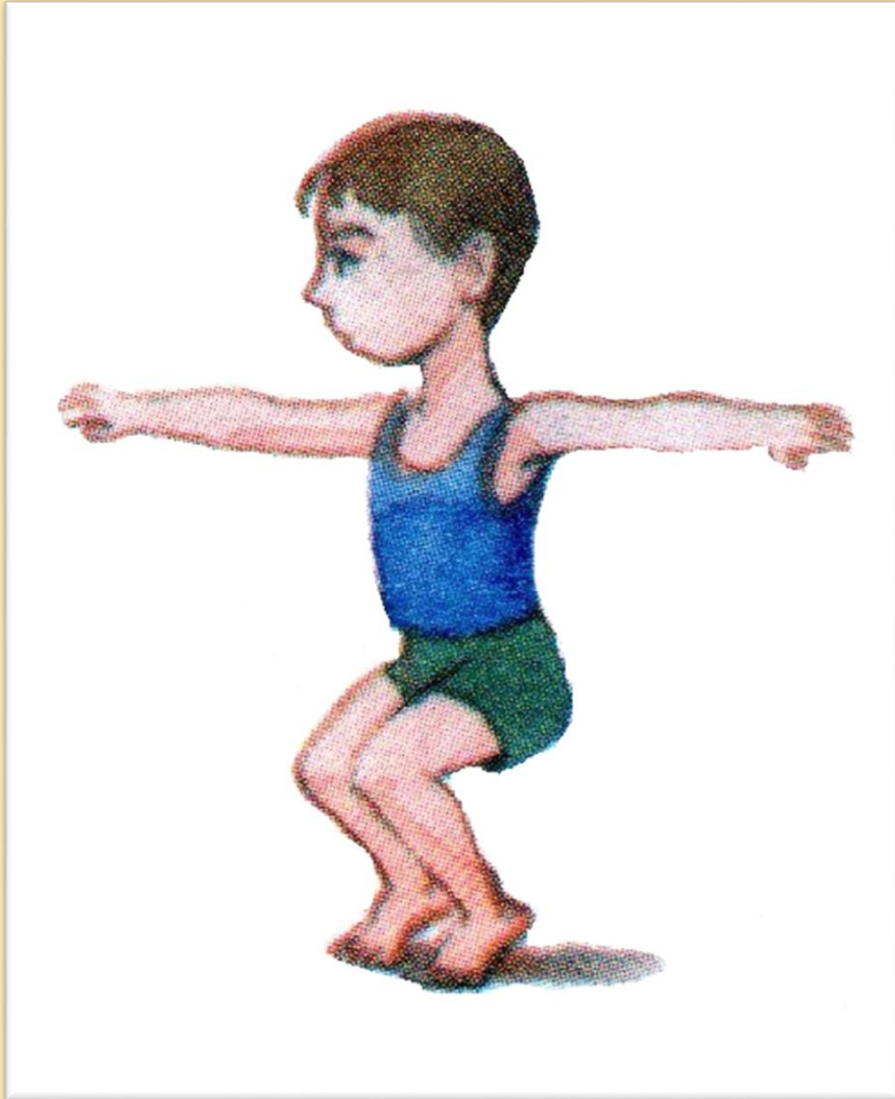
**Вскочил император со своего золотого трона и
побежал в сад проверять силу волшебства.**



*Ноги вместе, руки на
поясе.
Присесть.
Руки вперед, встать.*

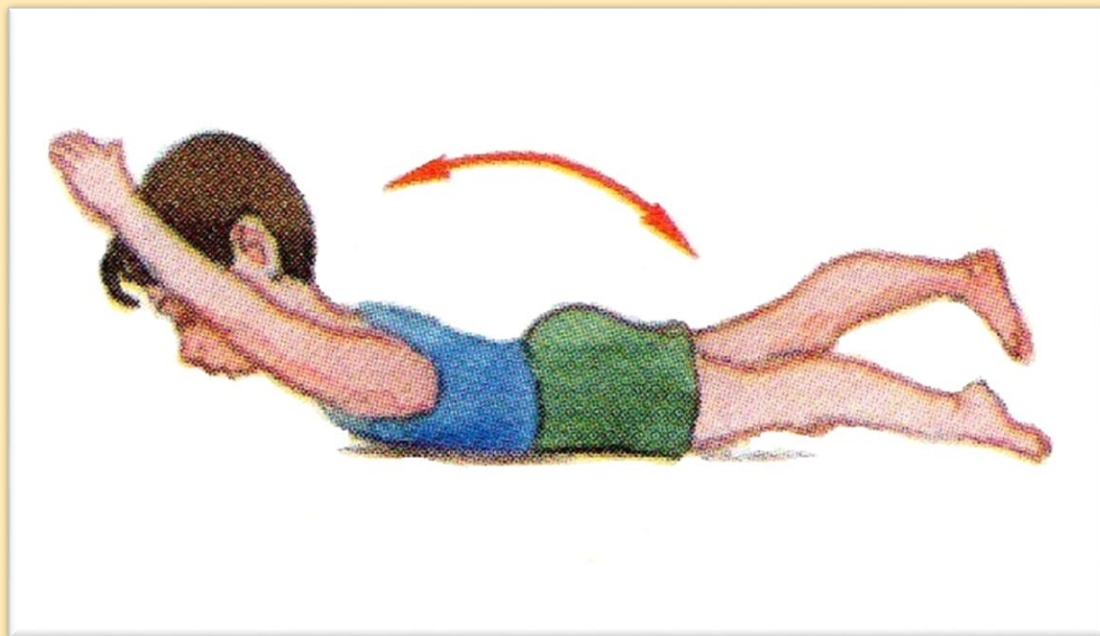


Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там. И вот ... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото.

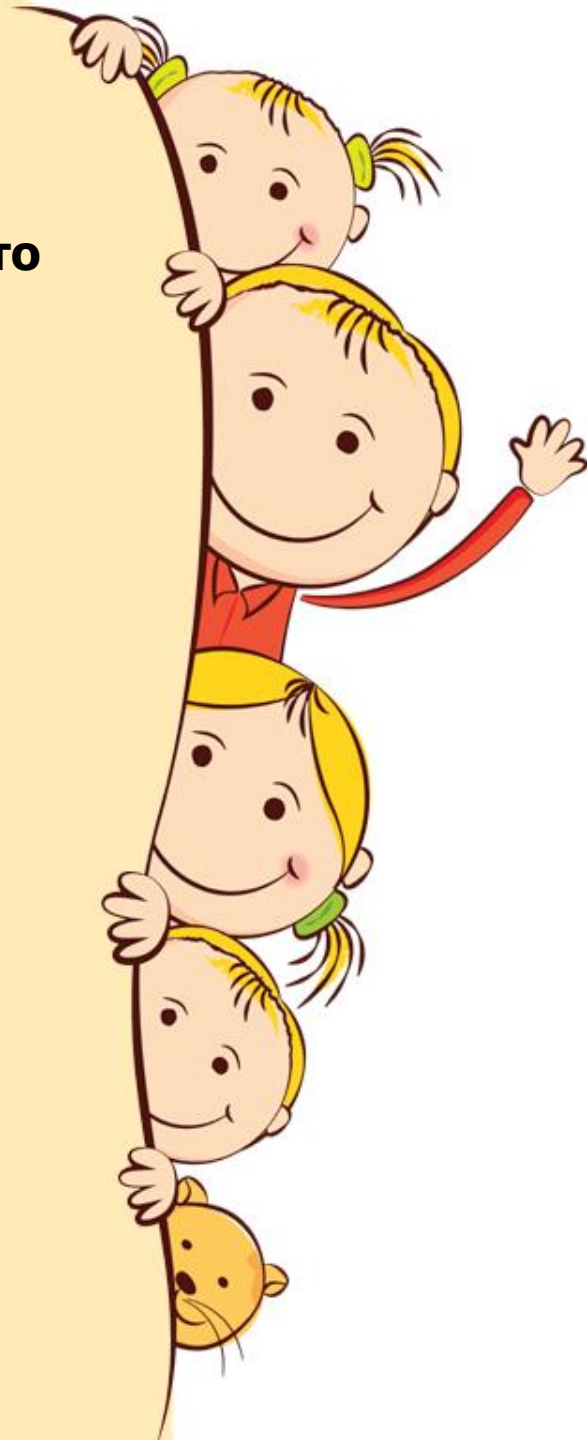


Присесть, руки в стороны, встать.

Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками. И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми.



*Лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе.
Прогнуться назад, руки вперед – в стороны.
Ноги по очереди вверх-вниз.*





Электронная зрительная гимнастика «Бабочка»

Цель: Профилактика нарушений зрения дошкольников.

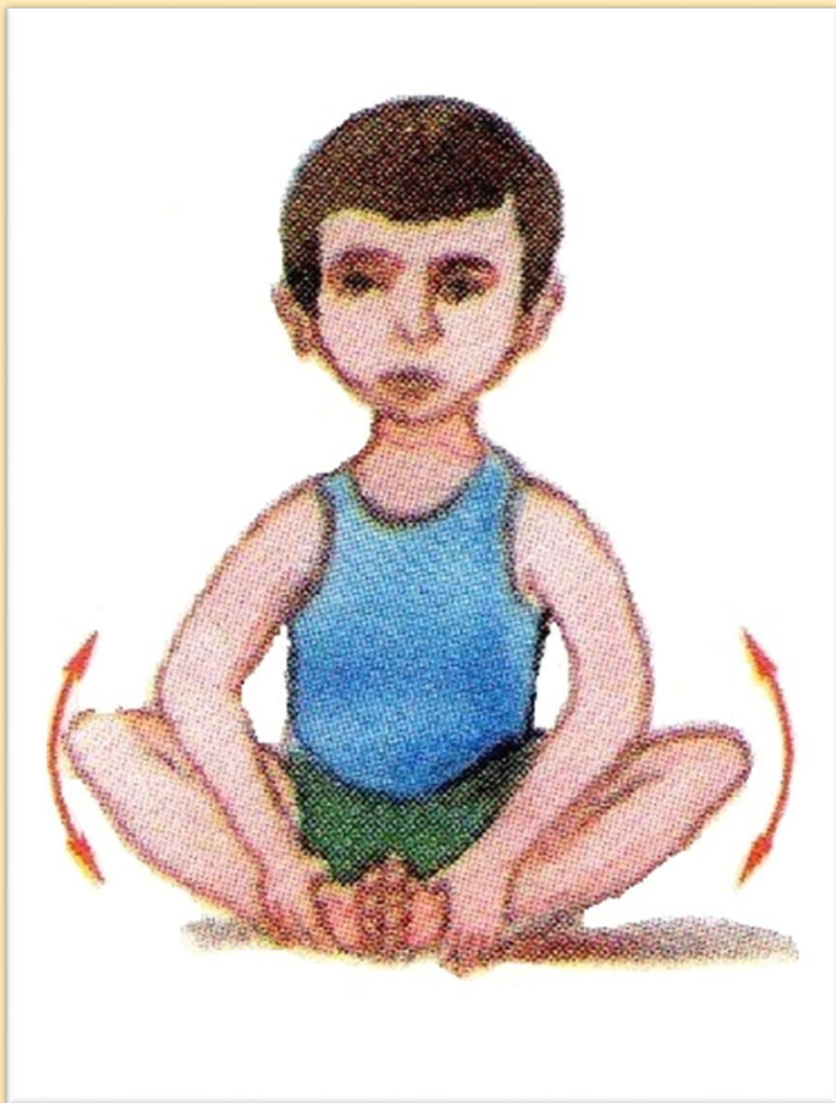
Методика проведения электронной зрительной гимнастики проста в использовании. Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию. Дети слушают музыку и следят за движением объектов, при мигании объектов моргают глазками.



**Берегите
зрение**



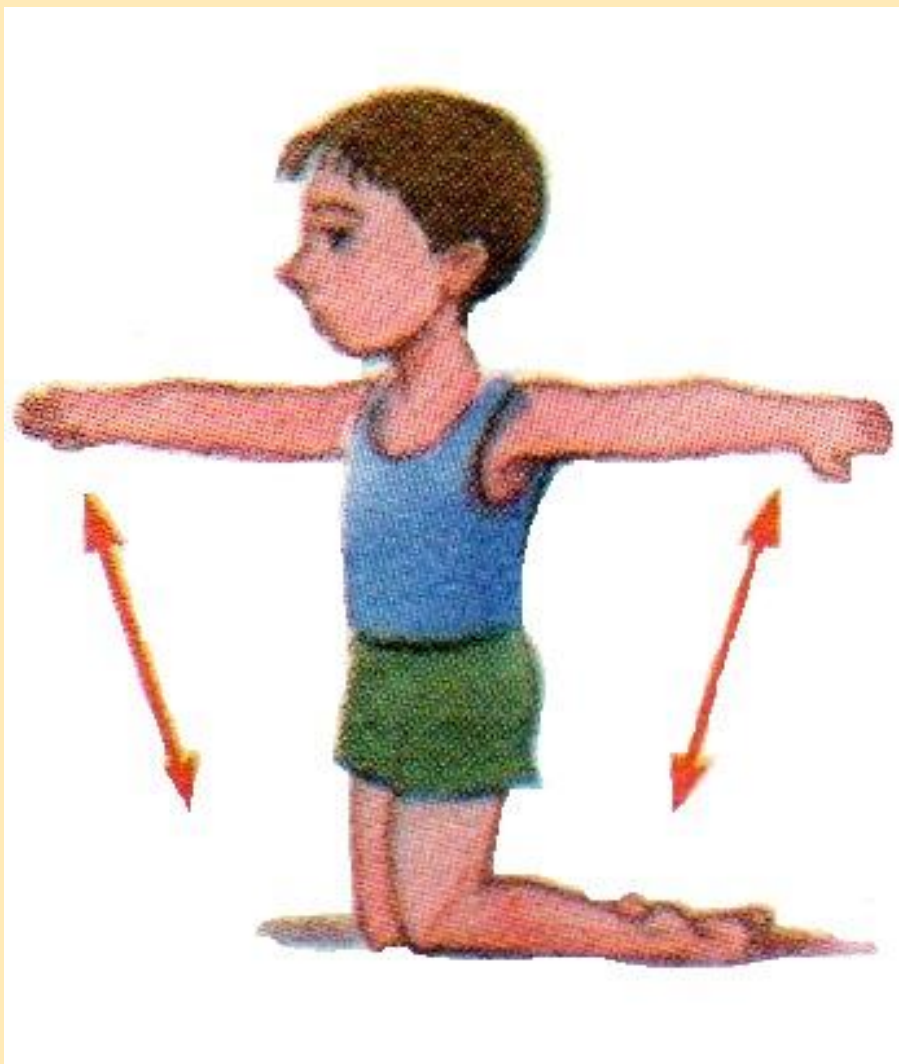
Поймал император бабочку и стала она золотой брошкой.



*Сесть по-турецки,
ноги стопа к стопе.
Пальцами рук
обхватить стопы.
Движения коленями
вверх-вниз.*



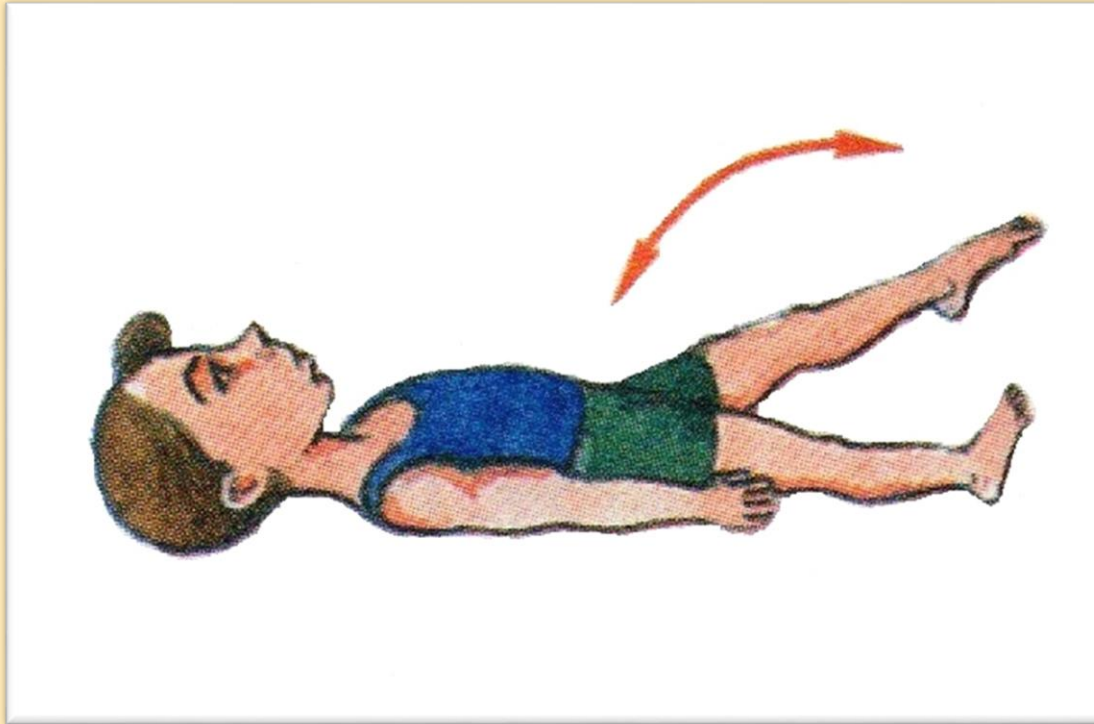
**А вот стрекозы успели улететь от императора и
остались живыми.**



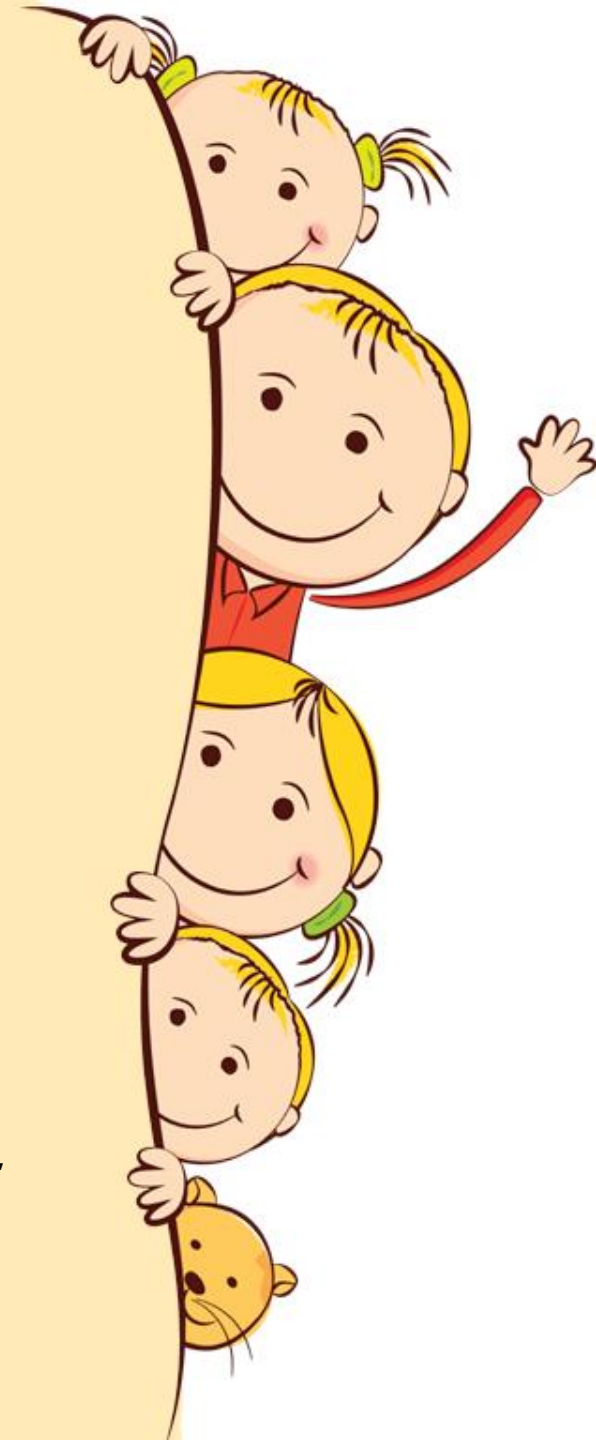
*Встать на колени,
руки вдоль
туловища, ноги
вместе.
Поднять руки на
уровень плеч и
взмахивать вверх-
вниз*



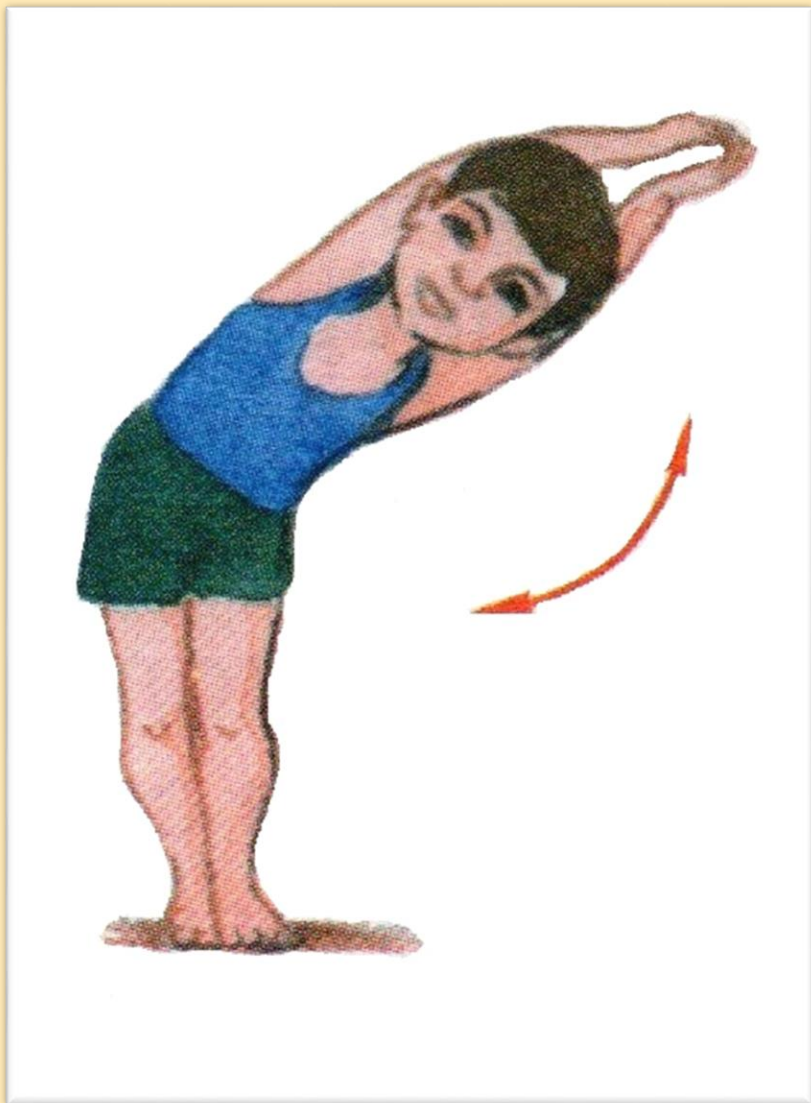
**По саду гуляли жена и дочь императора.
Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться
своей радостью.**



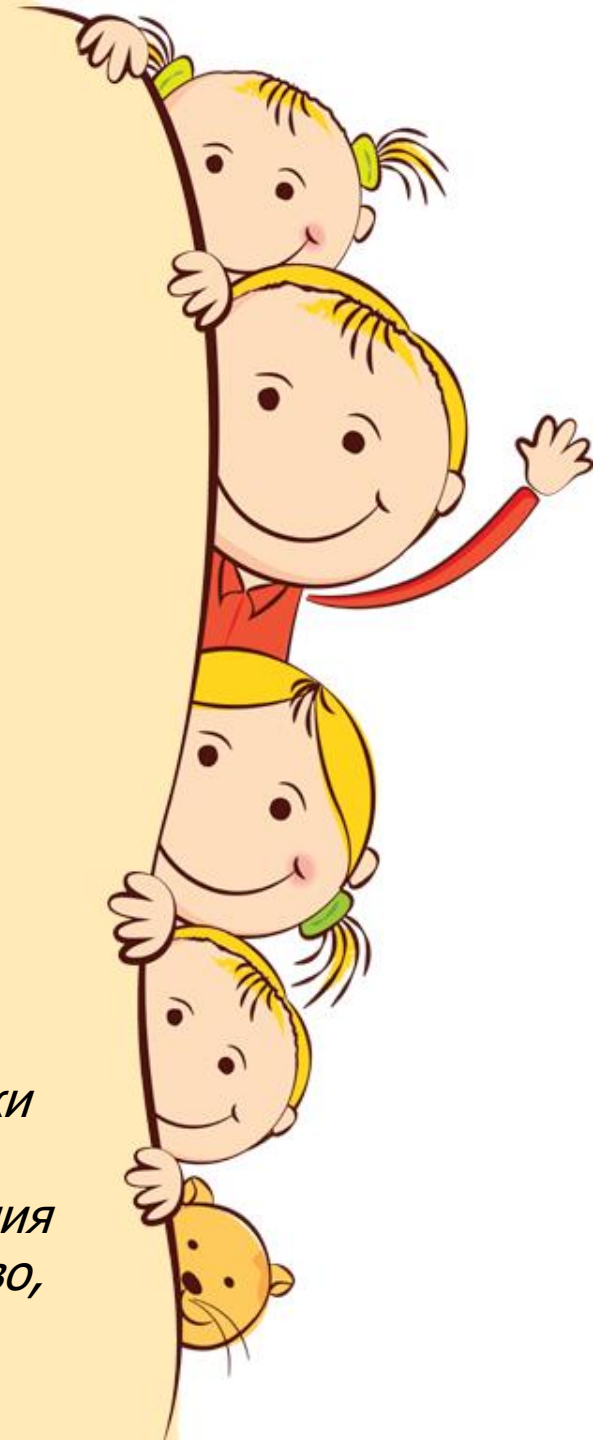
*Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе.
Поочередно поднимать то правую, то левую ногу.*



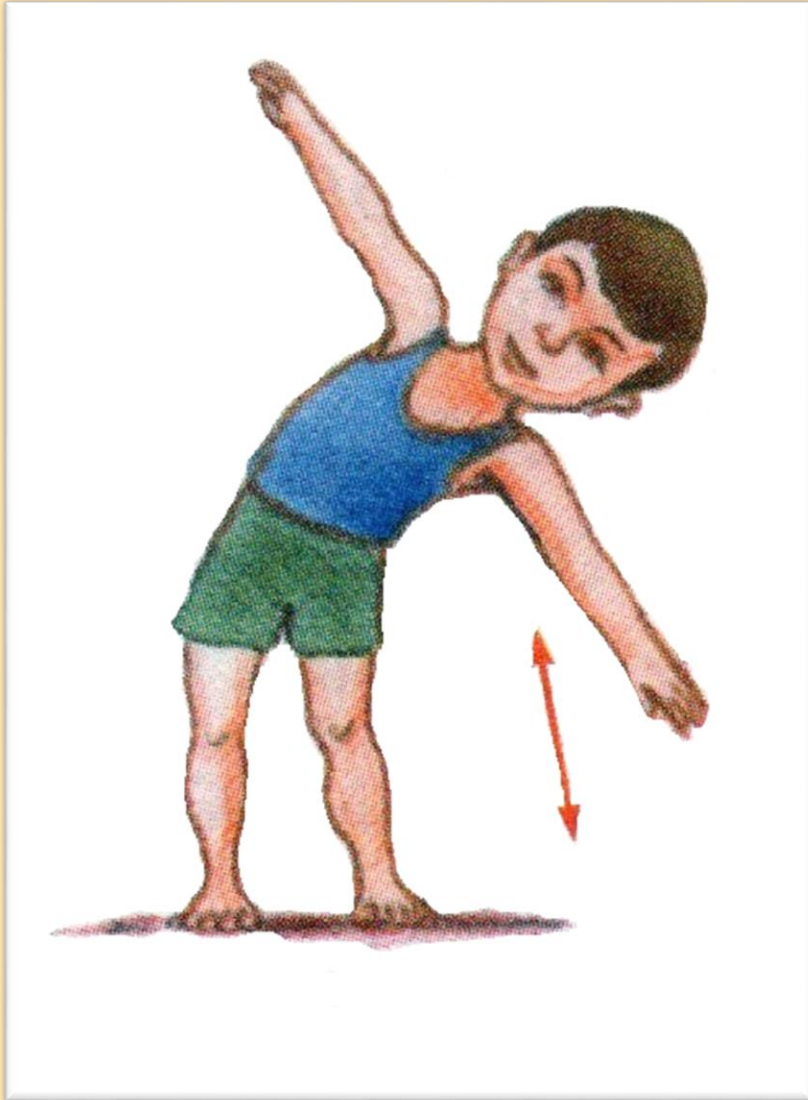
Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи.



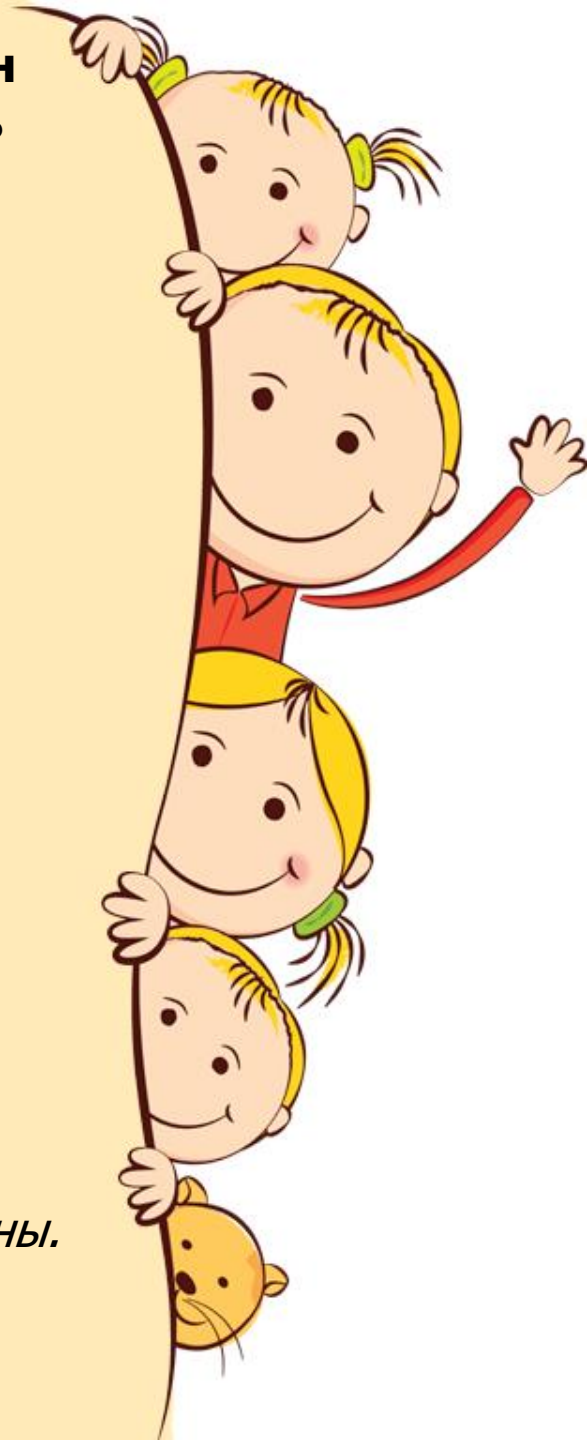
*Ноги вместе, руки
вверх в замок.
Круговые вращения
туловищем вправо,
затем влево.*



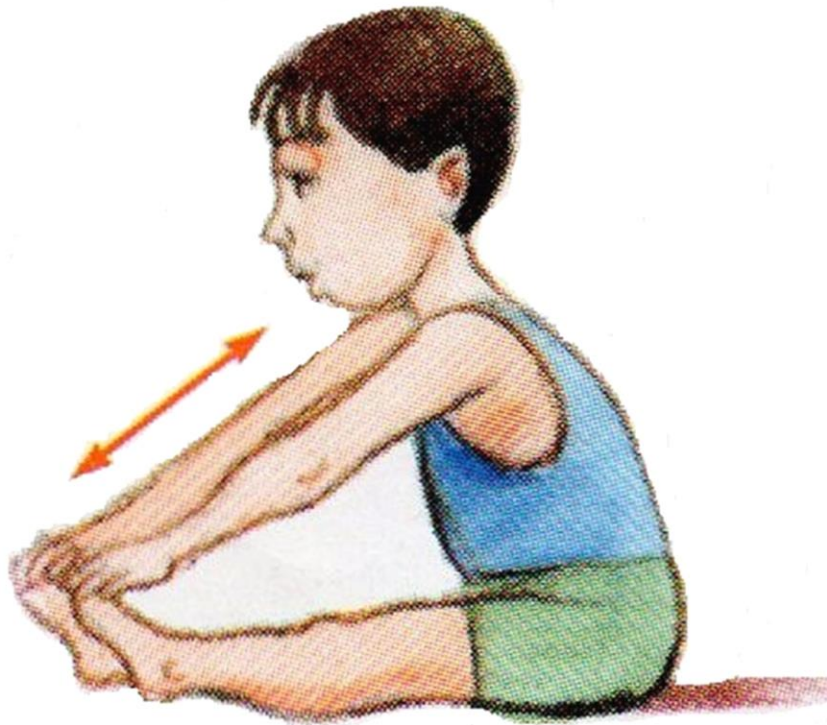
**Как ни любил император золото, но все-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй.
Долго стоял опечаленный император в саду.**



*Ноги на ширине плеч, руки в стороны.
Наклон вправо,
наклон влево.*



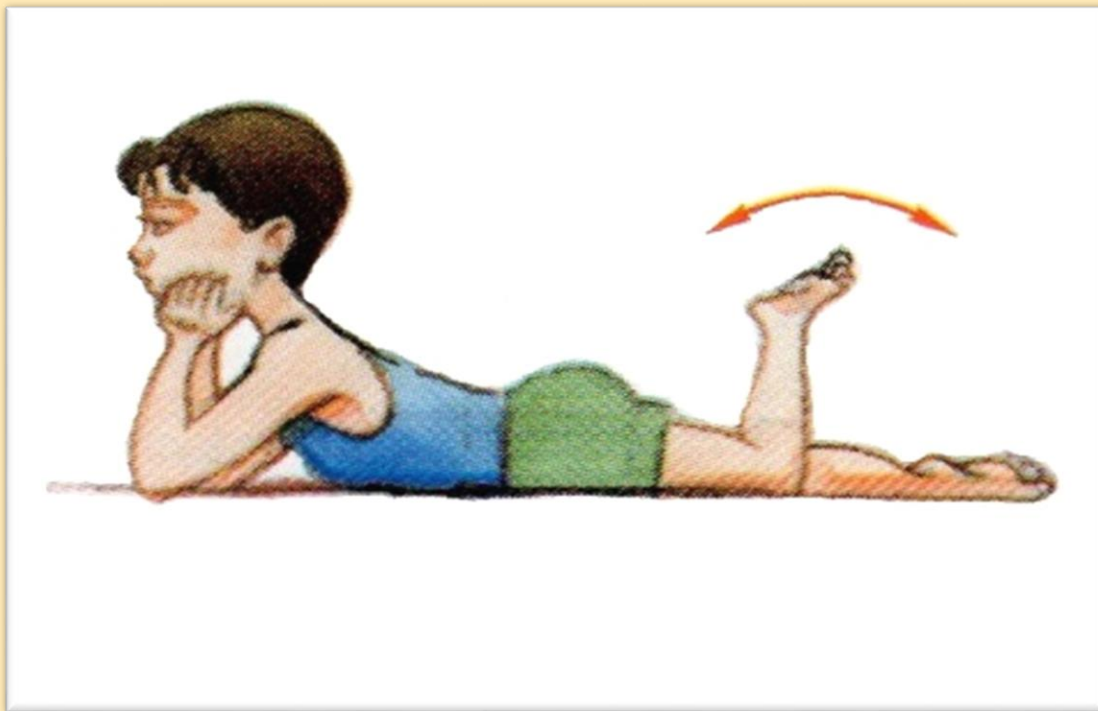
Наконец он захотел есть и вернулся во дворец. Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твердым, как камень.



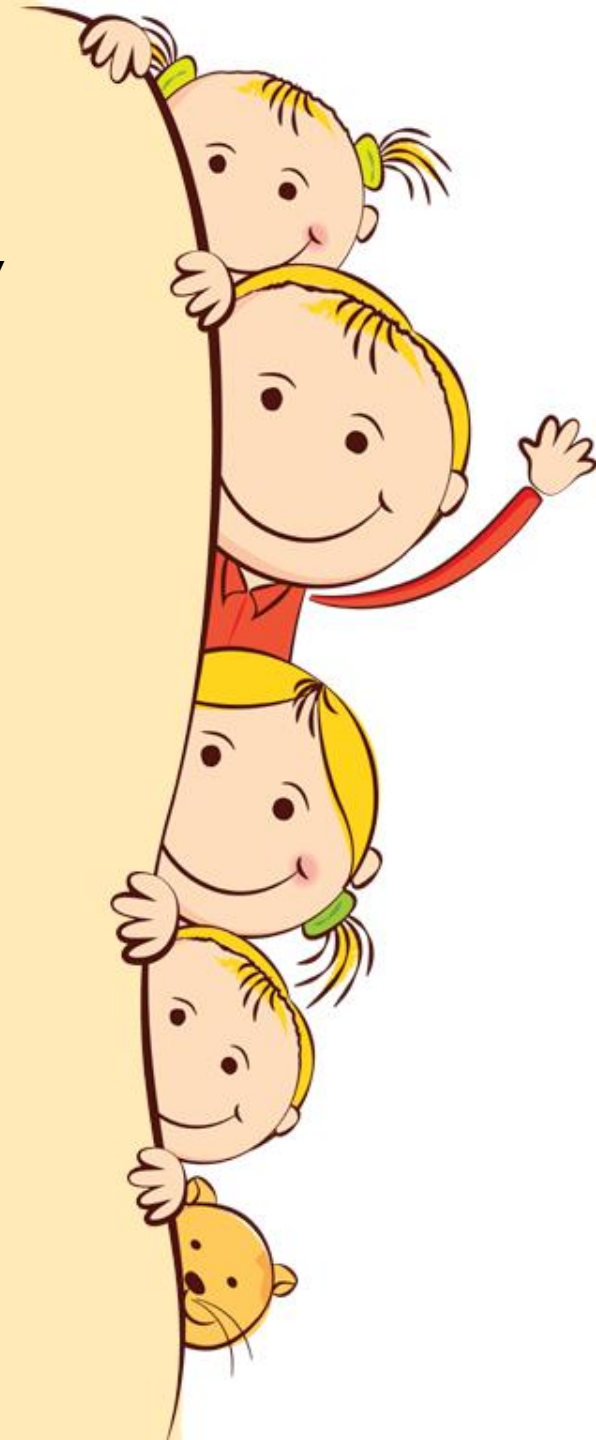
*Сидя на полу,
развести прямые
ноги, руки на поясе.
Наклон к правой
ноге, руками
достать носок,
выпрямиться.
То же к левой ноге.*



Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.



*Лежа на животе, подпереть руками голову.
Ноги поочередно сгибать и разгибать в коленях.*





Дыхательная гимнастика «Волшебные стрекозы»

Цель: Развивать физиологическое дыхание

Стрекозы в саду императора были волшебными, поэтому им и удалось улететь. Давайте сделаем так, чтоб стрекозы оживили всех, кого жадный император превратил в золото.



Задача ребенка – сдуть бумажную стрекозу с ладошки. Желательно, чтобы она улетела.

*Спокойный вдох через нос. Выдох через рот, губы в трубочке.
Повторять 3-4 раза.*





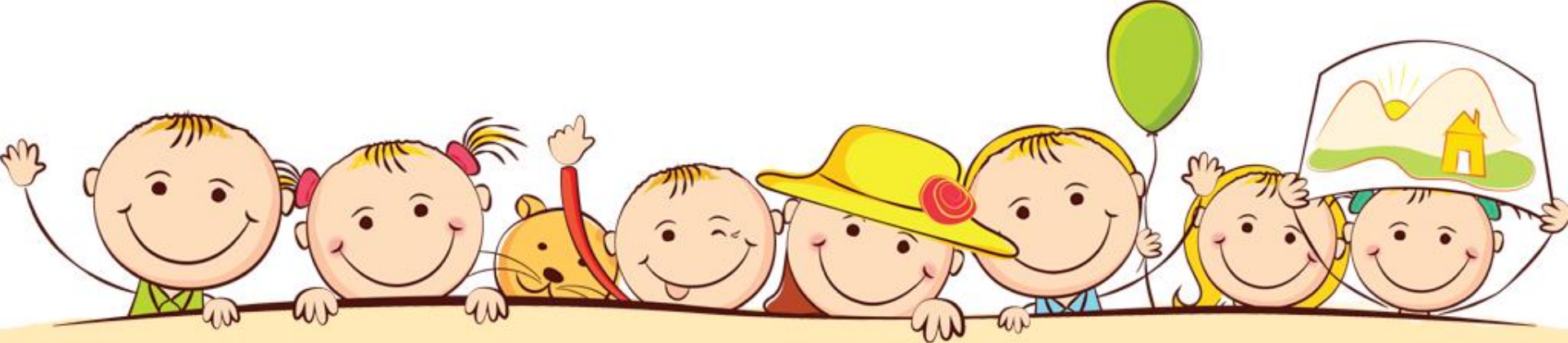
Пальчиковая игра «Прощание со сказкой»

Раз, два, три, четыре, пять, *(дети загибают пальцы рук)*

Вместе мы в кругу опять *(берутся за руки)*

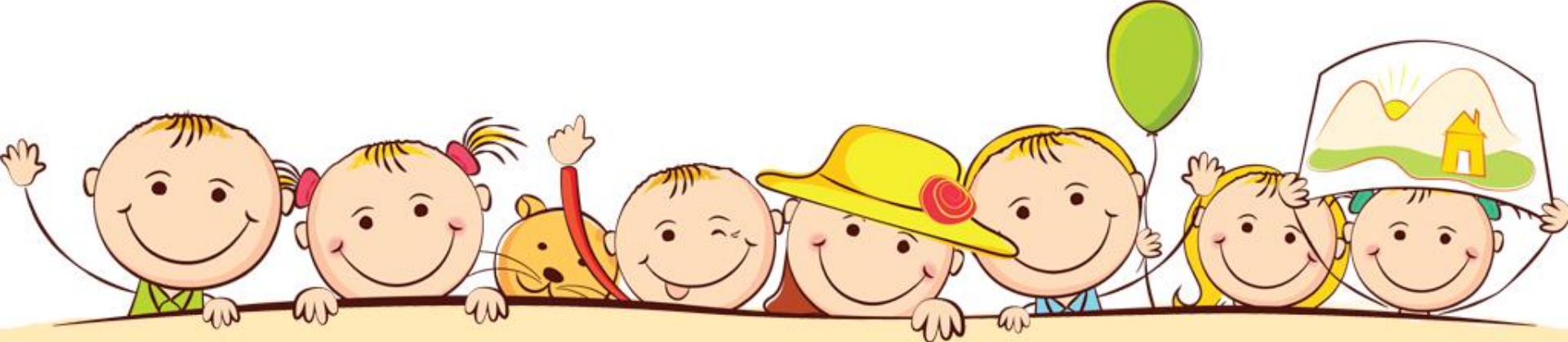
Со сказкой мы прощаемся *(идут по кругу)*

В группу отправляемся *(идут по кругу)*



Литература:

- **Нестерюк Т., Шкода А. «Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей» - Москва: Издательство - ДТД, 1993**
- **Павлова Е.М. «Игровой стретчинг «Сказка о жадном императоре» по мотивам китайской народной сказки» - Москва: Журнал «Поиграем в сказку» Издательский дом «Карапуз», 2002**
- **Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» - Москва: Творческий центр Сфера, 2010**



Используемые ресурсы:

<http://s018.radikal.ru/i519/1304/3e/4bb97ff07cca.png>

<http://i022.radikal.ru/1304/0b/005110753ae9.png>

http://img-fotki.yandex.ru/get/4126/981986.29/0_833e9_d1cacb4b_orig

Список используемого материала: (к электронной зрительной гимнастики)

Бабочка - <http://www.xrest.ru/images/collection/00288/001/original.jpg>

Мак - http://img-fotki.yandex.ru/get/4409/111874181.3c/0_8b4f1_4243cc9f_XL

Ромашка - http://www.krymology.info/images/thumb/e/e4/Marguerite_1.jpg/599px-Marguerite_1.jpg