

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДС N10**

**Конспект физкультурного занятия
с элементами игрового стретчинга
для детей подготовительной к школе группы:
«Веселый зоопарк»**

**Подготовила воспитатель
1 квалификационной категории
Абрамова Альфия Равилевна**

Сасово, 2015г.





Цель: всестороннее развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование потребности в движении.

Задачи:

Задачи:

- × познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга;
- × способствовать формированию правильной осанки;
- × укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук;
- × развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастическая скамейка – 2 шт, гимнастическое бревно, ленточки – по количеству детей;

Музыкальный материал: А.И.Буренина Ритмическая мозаика «Цирковые лошадки».

Танцевальная ритмика для детей «Голубая вода».

Релакс – музыка «Мечты о лете».

Ход занятия

Дети строятся в шеренгу. Контроль правильной осанки, приветствие.

Педагог. Здравствуйте ребята! Я хочу пригласить вас в зоопарк.

Давно я в зоопарке не была,

А там живет смешная детвора:

Все радушно нас встречают,

Дружно в гости приглашают!

Друг за другом вы вставайте,

В зоопарк за мной шагайте.

А шагать мы будем по необычной дорожке. Вы должны слушать песенку и повторять движения вместе со мной. (*Ритмическая мозаика «Цирковые лошадки».*)

I. Вводная часть

Воспитатель: Группа, равняйся! Смирно! За направляющим шагом марш! Ходьба в колонну по 1.

Чтобы не терять времени начинаем разминку! Укрепляем мышцы спины, мышцы стопы!

-Руки вверх, на носках - ладошки смотрят друг на друга, подтянули колени, животы.

-Руки за голову, на пятках – локти в стороны, спина прямая, носки потянуть на себя.

-Руки на пояс, локти чуть назад, спина прямая, идём перекатом с пятки на носок.

А сейчас укрепляем мышцы ног.

-полный присед, руки на колени, ходьба в глубоком приседе

-ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс - спина прямая.

Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше путешествие.

-Медленный бег 1 мин с переходом на шаг, дыхание не задерживаем.

II. Основная часть

Комплекс упражнений стретчинга выполняется под музыкальное сопровождение «Голубая вода».

Вот мы и пришли. Здесь живут разные животные и птицы. Давайте придумаем сказку о жителях зоопарка. Я буду сочинять. А вы будете помогать мне, рассказывать ее движениями. Но сначала нам нужно немного растянуть наш позвоночник.

Упражнение «Зернышко»

Исходное положение: сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

Воспитатель: А теперь сядьте удобно на пол, ноги вытяните перед собой, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах и будем начинать.

Сказка для игрового стретчинга

Жили – были ребята в детском саду. И вот однажды они отправились на экскурсию в зоопарк (*«Ходьба» И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное*). Пришли дети в зоопарк и увидели там домики – вольеры для его жителей (*«Домик» И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища; 1- вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол; 2- руки опустить*). Все вольеры были разного цвета и разного размера. Солнце освещало крыши домиков яркими лучами (*«Солнечные лучики» И.п. широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу. Левая (правая), пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны; 1- на выдохе наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы)*).

Правая (левая), рука вытянута вверх; 2 – и.п.). А вот и первый житель зоопарка!

В этом вольере слоник живет, он по ночам песни поет.

А еще шагает он, всем на свете шлет поклон (*«Слон» И. П. – основная стойка, прямые руки в замке за спиной; 1 – наклон вниз, стараясь прижать лоб к коленям; 2 – И. П.*)

Угостили дети слоненка морковкой, и пошли дальше. Что за желтый домик? Кто здесь живет? Да это же лисичка!

Посмотрите, я какая!

Вся горю, как золотая,

Хожу в шубке дорогой,

Хвост пушистый и большой! (*«Лисичка» И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1-сесть на пол справа (слева, согнутые ноги остаются слева (справа); 2-потянуться вверх; 3- положить левую (правую) руку на левое (правое) колено; отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола; 4-и. п.*)

Подарили ребята лисичке зеркало, пусть смотрит на себя и любит. А сами опять отправились в путь.

Тут в вольере шум и гам! Кто устроил та-ра-рам?

Здесь волчата, как проснуться,

Очень любят потянуться,

Обязательно зевнут,

Ловко хвостиком махнут! (*«Волк» И.п.: стоя в упоре на ладони и колено. 1- поднять правую (левую) ногу вперед, голова прямо; 2- и.п.*)

Подарили ребята волчатам мячик. Пусть играют! А сами пошли дальше. Стоит домик – теремок. И не низок, ни высок! Кто в домике живет?

Там живут квакушки,

Зеленые лягушки!

Ни минуты не сидят

Только брызги вверх летят! (*«Лягушка» И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой; 1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени, как можно ниже к полу; 3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытянуть позвоночник вверх; 4- и.п.*)

Поздоровались дети с лягушками по лягушачьи «ква, ква, ква» и пошли снова гулять по веселому зоопарку. Кого же еще встретили ребята?

В зоопарке есть змея -

Гибкая красавица!

Эта гибкая змея так смогла прославиться,

Что ни малый, ни большой

Не сравнится со змеей! (*«Змея» И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1- подняться на руках, вытягивая позвоночник. 2- и.п.*)

А вот и последний вольтер! Здесь живет цапля.

Встала цапля на ходули,

Ищет корм свой по пути.

На бегу ли, на лету ли

Ей с ходулей не сойти (*«Цапля» И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и поставить правую (левую) стопу на поверхность левого (правого) бедра; 2- руки в стороны на уровне плеч.*)

Подарили дети цапле много воздушных шариков. А давайте мы их надуем? (*Упражнение на дыхание «Воздушный шарик»*).

Основные виды движений

Воспитатель: Ребята у меня к вам есть интересное предложение. Давайте, когда будем мимо клеток проходить, немного поиграем со зверьми, а чтобы с ними поиграть, надо стать на них похожими. Значит пошли, мимо кого проходим, того и изображаем.

1 Медведи – на гимнастическом бревне. Ползание на ладонях и коленях.

2 Река Большого Удава – ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

3 Зайцы – Прыжки через шнур справа и слева. И.п. ноги вместе, руки, как у зайца.

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие. Вам было интересно? А сейчас мы поиграем в игру «**Хвостики**».

Инструктор: Ребята, вспомните основные правила игры /хвостики руками не держать, уворачиваться, не наталкиваться друг на друга./

Дети при помощи считалки выбирают водящего.

III. Заключительная часть

Упражнение на расслабление всего организма выполняется под релакс – музыку «Мечты о лете». *Дети ложатся на пол, отдыхают, расслабляются.*

Воспитатель:

Ох, устали мы играть,

Что ж пора нам отдыхать,

На коврике полежать.

Мы на коврике лежим,

Прямо в потолок глядим

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая

А могла бы быть кривая.

Было славно отдыхать,

А теперь пора вставать!

Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!

Веселы, бодры мы снова

И к игре опять готовы!

А наша игра закончилась. Спасибо вам, ребята! До свидания! Дети выходят из зала.