

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 10 «Колокольчик»**

**Среднесрочный проект  
по физическому воспитанию:  
«Игровой стретчинг».**



**Проект подготовила:**  
Абрамова Альфия Равиловна -  
воспитатель первой квалификационной категории

**г.Сасово, 2016**

## **Актуальность.**

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Но наше внимание привлекла методика игрового стретчинга. Почему он и что это такое?

Игровой стретчинг – оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. (Методика игрового стретчинга Назарова А.Г.)

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную

деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

**Тип проекта:** практико-ориентированный .

**Вид проекта:** среднесрочный (октябрь – декабрь 2015г.);

- по реализации: индивидуально-групповой;

- по содержанию: интегративный.

**Цель:** способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка

**Задачи:**

1. **Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;

- содействовать профилактике плоскостопия.

2. **Совершенствование психомоторных способностей**

**дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

- формировать навыки выразительности, пластичности движений.

3. **Развитие творческих способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;

- воспитывать умения эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движениях;

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Участники проекта:** дети, родители, воспитатели.

**Новизна проекта:** Внедрение в образовательный процесс новой методики и технологий по здоровьесбережению.

### **Предполагаемые результаты:**

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

Необходимость реализации технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников продиктована уменьшением контингента детей поступающих в школу с первой группой здоровья (10%), причинами которого являются снижение двигательной активности дошкольников, увеличение занятий, связанных с подготовкой детей к обучению в школе. В связи с этим, сохранение психофизического потенциала дошкольников, успешная адаптация к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения зависит от готовности педагогов к использованию современных здоровьесберегающих технологий.

Теоретические основания здоровьесберегающих технологий обозначены в концепциях, определяющих сущностную основу здоровья, его сохранения и здорового образа жизни (В.Г. Макаренко, Т.Ф. Орехова и др.); в исследованиях проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности дошкольников (Л.Н. Волошина, С.Б. Шарманова и др.). Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ направлены на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса (дети, педагоги и родители). Реализуются в условиях охраны и укрепления здоровья детей, своевременного формирования жизненно необходимых двигательных умений, последовательного овладения техникой основных движений, элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Формируют у детей, родителей, педагогов стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, стремление к физическому совершенствованию.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании классифицируются зависимости от поставленных целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Классификация здоровьесберегающих технологий:

1. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация;

2. *Технологии эстетической направленности*: гимнастика пальчиковая, язычковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика коррекционная, гимнастика ортопедическая;

3. *Технологии обучения здоровому образу жизни*: физкультурное занятие, проблемно-игровые технологии, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь.

4. *Коррекционные технологии*: арттерапия, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика.

Одной из эффективных здоровьесберегающей технологий является стретчинг.

**Стретчинг (растягивание)** - это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной физкультуры. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Выделяют четыре метода проведения стретчинга. Первый - это *балистический метод*, который основан на весе тела и его силе. Эффект

упражнений зависит от силы движений и скорости выполнения при которых намного быстрее происходит растяжение мышц.

Второй метод - *медленный*, при котором мышцы растягиваются очень медленно до максимума без болезненных ощущений. Этот метод можно назвать ритмической гибкостью, часто используется для разминки.

Третий метод - это *статистический*, используется в практике йоги, когда упражнения выполняются медленно, плавно с маленькой задержкой каждой позиции.

Четвертый метод - *пассивный* – упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

### **Основные правила стретчинга:**

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц.
2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
4. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Основные принципы организации занятий:**

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

- Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

### **Приемы обучения ребенка движениям игрового стретчинга.**

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

***Наглядно-зрительные приемы*** обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве.

Приемы, предполагающие ***тактильно-мышечную наглядность***, основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, воспитатель проводит рукой по спине; или если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, воспитатель поможет ребенку наклониться пониже. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

**Наглядно-слуховые приемы** способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, сопровождаются чтением стихотворений. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Приемы **вербального (словесного) метода** играют важную роль в обучении ребенка движению. Воспитатель дает краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои пояснения воспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также указания о выполнении движения, беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета или последовательности двигательных действий и т.п.; вопросы, которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах, уточнении игровых правил.

Широко используются распоряжения, сигналы. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности

Широко используется художественное слово: загадки, речитатив, стихи.

К вербальным приемам относится образный сюжетный рассказ. Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям. Поэтому использование этого приема требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, с тем, чтобы у ребенка было сформировано представление об обыгрываемом сюжете.

## **Организация проведения занятий игрового стретчинга.**

Упражнениями стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей. В каждой группе занимается не более 15 детей. Время проведения одного занятия составляет в среднем дошкольном возрасте – от 15-20 минут, в старшем дошкольном возрасте – от 20-25 минут, в подготовительной к школе группе – от 25-30 минут.

Занятия игрового стретчинга состоят из трех частей, сочетающие динамические и статические формы работы мышц под музыкальное сопровождение.

### ***1. Вводная часть:***

-Упражнения игровой ритмики

-Танцевальные упражнения –

Упражнения на внимание и координацию движений

**2. Основная часть.** На каждом занятии с детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

✓ Сказочных путешествий ( в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.).

✓ Фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.

✓ По заранее подготовленному на основе сказки сценарию (дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок).

Каждое занятие для детей:

✓ новая игра и сюжет.

✓ обучение новым упражнениям и закрепление старых.

✓ 9-10 упражнений в чередовании на различные группы мышц под спокойную музыку с включением мимических упражнений (удивление, страх, гнев, радость и т. д.): 2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад; 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед; 1 упражнение

для укрепления позвоночника путем его поворотов; 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса; 1-2 упражнения для укрепления мышц ног; 1-2 упражнения для развития стоп; 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

**3. Заключительная часть** – постепенный переход организма ребенка к другим видам деятельности: игровые танцы под знакомую детям музыку, танцевальные игры, подведение итогов занятия.

### Мониторинг

Тестирование на подвижность

1.Голеностопный сустав

Разгибание ног в голеностопном суставе при выпрямленном колене.

При нормальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50-60 градусов.

2.Тазобедренный сустав

Разгибатели бедра и сгибатели колена (мышцы задней поверхности бедра).Тестирующий берется за поднимаемую ногу (одна рука кладется сверху на колено, предотвращая его произвольное сгибание, а другая захватывает снизу голеностоп). Ноги расслаблены. При нормальной растяжимости мышц задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет 60 – 70 градусов.

3.Сгибатели бедра – разгибатели колена. Лечь на живот, согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы. При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от пола. В норме пятка должна касаться ягодицы при разогнутом тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости подвздошнопоясничной мышцы возникает произвольное компенсаторное сгибание ноги в тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости прямой мышцы бедра испытуемый произвольно изгибает спину назад. Изменение гибкости тестируемой группы мышц в процессе

тренировок можно определять по уменьшению или увеличению расстояния от колена согнутой ноги до пола.

#### 4.Разведение ног в тазобедренных суставах

Раздвинуть ноги как можно шире при условии, что туловище должно быть направлено строго вверх, а стопы – вперед. Руками можно опираться о гимнастическую стенку. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.

#### 5. Супинация ноги в тазобедренном суставе

Сесть на стул. Одну ногу поднять, согнуть и положить на колено другой ноги. В норме голень согнутой ноги приводится с помощью рук в горизонтальное положение.

#### 6.Разгибание плеча вверх

Сесть на стул, поднять руки, согнуть их так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток.

#### 7.Наклоны вперед

Встать прямо, соединив ноги. Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз. В норме кончики пальцев должны касаться пола. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и хорошей растяжимости задней поверхности бедра.

#### 8.Наклоны назад

Лечь на живот. Стопы просунуты под планку гимнастической стенки или прижимаются к полу партнером. При выполнении теста следить за тем, чтобы передняя поверхность бедер не отрывалась от поверхности пола за счет разгибания спины назад. Большому давлению подвергаются суставные поверхности и отростки позвонков. Поэтому при возникновении болей у тестируемого упражнение следует прекратить. В норме расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 – 20 сантиметров.

#### 9.Наклоны туловища в сторону

Встать спиной к стене, расстояние между стопами 30 см, сделать наклон туловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Ягодицы не должны смещаться вдоль стены вслед за туловищем. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

#### 10. Повороты туловища в сторону

Сесть на стул и развести ноги, как минимум, на 50 сантиметров и опереться руками в колени. Не меняя положения таза и ног, развернуть туловище как можно дальше назад. В норме при повороте в сторону-назад тестируемый видит поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2 метров сзади.

#### **Критерии оценки умений и навыков воспитанников**

***Высокий уровень:*** у ребенка развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию; умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения; умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

***Средний уровень:*** у ребенка развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок умеет принимать исходное положение при его расшифровке; умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого; верно и качественно выполняет упражнения; умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога.

***Низкий уровень:*** у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение; неверно и некачественно выполняет упражнения; не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.

## Этапы реализации проекта

### 1 этап. Организационно-подготовительный

Сбор информации и проектирование воспитательно-образовательной деятельности. Подборка материала для разработки сценариев игровых занятий. Подборка музыкального сопровождения. Создание предметно-развивающей среды.

### 2 этап. Основной, практический.

Обучение детей методу игрового стретчинга с освоением дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию. Организация и проведение проблемных и обучающих семинаров для педагогов. Изготовление картотеки схем имитационных движений игрового стретчинга проекта. Работа с родителями.

### 3 этап. Заключительный, итоговый

Анализ результативности проекта - презентация результатов работы над проектом. Соотнесение результатов с заявленными целями. Обобщение опыта по теме «Игровой стретчинг».

## Организация деятельности в рамках проекта.

Месяц	Тема	
<b>Работа с детьми</b>		
<b>сентябрь</b>	1.Вводная суставная гимнастика	<p>Разминка – ходьба и лёгкий бег по кругу.</p> <p>1.Медленное вращение головой.</p> <p>2.Вращение плечами.</p> <p>3.Вращение кистями рук.</p> <p>4.Вращение тазом вправо – влево.</p> <p>5.Вращение коленными суставами.</p>
	«Путешествие цыпленка»	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед.</p> <p>Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>
	«В поиске друзей»	<p>Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений. Развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость.</p> <p>Содействовать развитию памяти, внимания,</p>

	«Юноша и колдун»	<p>воображения.</p> <p>Закрепить навык ходьбы и бега в рассыпную, перестроение в колонну по два, упражняться в сохранение равновесия и приземления на согнутые ноги в прыжках в длину. Развивать гибкость и пластику при выполнении физических упражнений.</p> <p>Воспитывать коллективизм сплоченность при выполнении элементов в подгруппах, дисциплину на занятиях физической культуре, гигиенические навыки.</p>
<b>октябрь</b>	«Странный крокодил»	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>
	«Хвастунишка»	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать</p>

	<p>лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>
<p>«Три перышка»</p>	<p>Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.</p>
<p>«Синичка»</p>	<p>Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.</p>

<b>ноябрь</b>	«Волшебная палочка»	Учить овладевать нетрадиционными способами оздоровления, способствующими подвижности суставов и связок; развивать согласованность речи и движения, слуховое внимание и память; развивать артикуляционную, мелкую и общую моторику; развивать координацию движений, быстроту реакции и ловкость; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.
	«Ворона и канарейка»	Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укрепить мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	«Просто так»	Обучать культуре движений, раскованному владению своим телом, укреплять мышцы детей, повышать двигательную активность, выносливость. Развивать гибкость и активность. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

	«Путешествие в природу»	Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, гибкости; внимание, память, воображение, умственные способности. Укреплять костно-мышечную систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма. Воспитывать нравственные качества.
<b>Декабрь</b>	«В гостях у феи Прямо-спинки»	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; совершенствовать функциональные возможности организма; формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений
	«Зимнее путешествие»	Способствовать формированию правильной осанки. Содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений. Развивать мышечную силу, ловкость,

	«Весёлый зоопарк»	<p>гибкость, выносливость          Воспитывать нравственные качества, коммуникабельность</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. Развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.</p>
<b>Работа с родителями</b>		
<p>Консультация «Игровой стретчинг», индивидуальные беседы, родительские собрания, анкетирование.</p>		
<b>Работа с педагогами</b>		
<p>Доклад «Основные принципы организации занятий игровым стретчингом»          Презентация проектной деятельности</p>		

**Конспект физкультурного занятия (игровой стретчинг):  
«Путешествие цыпленка»**

Задачи: Продолжать обучать детей различным видам имитационных упражнений игрового стретчинга.

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию; развивать память, внимание, воображение.

Создавать положительный психоэмоциональный настрой детей на занятиях физическими упражнениями.

Оборудование: коврик на каждого ребенка, аудиозапись с музыкой для занятий аэробикой.

Ход занятия:

часть	содержание	дозировка	Методы и приемы
1 часть	<p>Построение в круг (врассыпную).</p> <p>Выполнение игрового упражнения: «Мой позвоночник».</p> <p>Перестроение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба на носках, руки за головой.</p> <p>Ходьба выпадами, руки на поясе.</p> <p>Ходьба, не сгибая коленей, наклон на каждый шаг, руками тянуться, как можно ниже.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег с заданием: по сигналу</p>	<p>2 минуты</p> <p>5-7 минут</p>	<p>Я повторяю по утрам: «Мой позвоночник гибок, прям! Когда сижу, лежу, стою, За позвоночником слежу. Я позвоночник берегу И от болезней убегу!»</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Следить за дыханием, выполнять упражнения четко, ритмично.</p>
	<p>перекрутиться, продолжить бег в том же направлении.</p>		

<p>2 часть</p>	<p>Ходьба врассыпную. О.Р.У. Выполнение ритмической гимнастики.</p> <p>Дети берут коврики. Игровой стретчинг: «Путешествие цыпленка»</p> <p>Поза индейца – принимается перед каждым упражнением. И. П.: Сидя на пятках, спина прямая, руки на бедрах. 1 упр.: «Яйцо». И. П.: сидя на пятках, наклониться вперед, обхватить колени руками, лоб прижать к коленям. 2 упр.: «Посмотри, послушай». И. П.: сидя на пятках, руки на бедрах. 1- посмотреть вправо, (поворот головы); 2 – посмотреть влево, (поворот влево), 3 – наклон головы вправо. 4 – наклон головы влево.</p>	<p>5 счетов.</p> <p>10 сек.</p>	<p>Следить за осанкой, голову не наклонять. «лежало на траве яйцо, и вдруг, скорлупа затрещала, и из него появился на свет маленький цыпленок».</p> <p>Следим за дыханием. «Посмотрел цыпленок направо – никого, Посмотрел налево – никого. Послушал с одной стороны – ничего не слышно, прислушался с другой, тихо». Делаем повороты и наклоны головы медленно, спокойно, дышим ровно.</p> <p>«Кто я такой?» - подумал цыпленок, - «Нужно это узнать, пойду, может кого-нибудь встречу».</p> <p>Голову не опускать, движения ритмичные.</p> <p>Увидел цыпленок в траве что-то черное и длинное, подошел. Это была змея. «Здравствуйте, Вы кто?» - спросил цыпленок. «Я –</p>
--------------------	---	---------------------------------	---

	<p>3 упр.: «Ходьба».</p> <p>И. П.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади.</p> <p>Попеременное движение ступнями вперед-назад.</p>	<p>5 счетов</p>	<p>змея». «А, вы знаете, кто я? Я только сегодня родился и еще не знаю кто я такой». «Ты, птенец и я тебя сейчас съем». Испугался цыпленок и убежал.</p> <p>Голову не запрокидывать назад.</p>
	<p>4 упр.: «Змея».</p> <p>И. П.: сидя на пятках.</p> <p>1 – лечь на живот, ноги вместе, руки перед собой, ладони соединить.</p> <p>2 – опереться на руки, согнутые в локтях (ладони на уровне плеч),</p> <p>3 – приподнять верхнюю часть туловища, опираясь на ладони,</p> <p>4 – удерживать положение.</p>	<p>5 счетов</p>	<p>Цыпленок так быстро бежал, что налетел на что-то круглое с иголками. «Чего ты колешься?» - пискнул цыпленок.</p> <p>«Прости, я не специально», - ответил еж, а это был он.</p> <p>«Иголками я защищаюсь от врагов».</p> <p>«Уважаемый еж, а вы не знаете, где я могу найти птиц и как их узнать, я их ищу». «Они красивые и прекрасно поют», - ответил еж и побежал по своим делам.</p> <p>Носки тянуть, на бок не падать.</p> <p>Пошел цыпленок дальше и увидел большую, зеленую</p>



	<p>7 упр.: «Бабочка».</p> <p>И. П.: сидя, ступни упираются друг в друга, руки на лодыжках. Разводить колени в стороны – вниз.</p>	<p>5 счетов в каждом положении</p>	<p>Увидел цыпленок кошку. Он ведь не знает, как выглядят перья и подумал: «Вот это птица, большая, красивая, в перьях и с хвостом, лежит, отдыхает». «Здравствуйте, красивая, большая птица!» «Какая я тебе птица», - потянулась кошка. Она была сыта и решила не трогать цыпленка.</p> <p>«Птицы летают высоко и не такие уж они и большие. Подними глаза в небо, и ты их увидишь», - потянулась кошка и снова легла греться на солнышке. А цыпленок пошел дальше.</p> <p>Дышать ровно, движения плавные</p> <p>Вышел цыпленок на дорожку и поднял голову вверх. Он увидел ласточку. Она летала очень высоко. «Птичка, может я ваш сынок?», - закричал цыпленок, он боялся, что его не услышат. «Нет!» - ответила ласточка. «Но, я же птенец». «Да! Но ты</p>
--	---	------------------------------------	--

	<p>8 упр.: «Кошка».</p> <p>И. П.: стоя на четвереньках.</p> <p>1 –округлить спину, опустив голову и копчик вниз,</p> <p>2 – прогнуться, приподняв голову и копчик вверх,</p> <p>3 – спину держать прямо, правую ногу вытянуть назад,</p> <p>4 – поменять ногу.</p>	<p>5 счетов</p> <p>5 счетов</p> <p>5 счетов</p>	<p>цыпленок. Иди по дорожке через мостик к старой березе, там ты найдешь своих родственников! Они тебя ждут».</p> <p>Голову не запрокидывать, ноги вместе, от пола не отрывать.</p> <p>Увидел цыпленок мостик, он бал новый, красивый, деревянный.</p> <p>Спина параллельно полу, голову держать.</p> <p>Перешел через мостик, подошел к старой, скрипучей березе.</p> <p>Ноги вместе, носки тянуть.</p> <p>Наконец цыпленок пришел на птичий двор.</p> <p>Там были куры, гуси, утки и самый красивый с гребнем на голове, с огромным хвостом и громче всех пел Петух.</p>
	<p>9 упр.: «Ласточка»</p> <p>И. П.6 лежа на животе, ноги вместе, руки под</p>		

	<p>подбородком. 1 – развести руки в стороны, приподнять грудь, голову.</p> <p>10 упр.: «Мостик». И. П.: сидя, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. 1 – упереться ступнями и ладонями в пол, приподняться над полом.</p> <p>11 упр.: «Березка». И. П.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, сгруппироваться. 1 – толчок ногами, перекатиться на спине до лопаток, опереться руками в поясницу, упор на лопатки, ноги выпрямить вверх.</p>	<p>10 сек.</p> <p>2 раза.</p>	<p>Петушок увидел цыпленка издали, и сразу подошел к нему. «Здравствуй, сынок! Мы тебя потеряли, где же ты был?» «Я по свету ходил? А ты, кто?» «Я – Петух, твой отец, а твоя мама – курица, братья и сестры – цыплята».</p> <p>Держать равновесие.</p> <p>Сегодня вы были маленькими волшебниками, выполняли разные превращения, а сейчас среди нас появится колдун, закрывайте глаза. Педагог надевает маску «колдуна» на голову одного из детей.</p> <p>Хорошо ли мы лежим, Мы на это поглядим, Лежат ровно пятки, Плечи и лопатки. Спина ровная, прямая, А могла бы быть кривая. Пятками вперед</p>
--	---	-------------------------------	---

<p>3 часть</p>	<p>12 упр.: «Петушок». И. П.: основная стойка. 1 – стойка на одной ноге, другую ногу согнуть в колене, прижать руками к животу, 2 – и. п.; 3 – стойка на другой ноге, 4 – и. п.</p> <p>Дети скручивают коврики и убирают на место.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>П./И. «Колдун».</p> <p>Релаксация: «Отдохнем».</p>	<p>потянулись. Руки вверх подняли, Пальцы в кулаки сжали. Потянулись, улыбнулись. Глаза открыли, По-турецки сели.</p> <p>Вопросы детям:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для чего ежу иголки?</li> <li>2. Почему бабочка боится птиц?</li> <li>3. Чем отличаются домашние и дикие птицы? Назовите самое главное отличие.</li> <li>4. Кого цыпленок встретил первым?</li> <li>5. Кого цыпленок встретил после кошки?</li> </ol>
--------------------	--	---

	Подведение итогов занятия.		
--	----------------------------	--	--

**Конспект физкультурного занятия в форме игрового стретчинга в подготовительной группе. Тема: «В поиске друзей».**

**Цель:** «Создание условий для активизации двигательной деятельности и оказание положительного влияния на общий тонус, настроение детей»

**Задачи:**

<b>Оздоровительные:</b>	<b>Образовательные:</b>	<b>Развивающие:</b>	<b>Воспитательные:</b>
-способствовать формированию правильной осанки -содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений -учить управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления	-обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга -закреплять умение строиться в колонну, в шеренгу -учить культуре раскованному владению своим телом	-развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость -содействовать развитию памяти, внимания, воображения -развивать слуховое внимание -содействовать развитию дыхательной системы	-воспитывать нравственные качества /доброта, отзывчивость, дружелюбие/, коммуникабельность -формировать потребность в ЗОЖ -создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей

**Предварительная работа:** разучивание имитационных движений игрового стретчинга, игр, массажа

**Методы и приёмы** Игровой метод: использование упражнений в игровой форме. Метод строго регламентированного упражнения: точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки.

Наглядно - тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь воспитателя, наглядно-зрительный приём: разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация; наглядно-слуховой приём: музыка.

Словесные: объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, художественное слово, вопросы к детям.

Практические: повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

Ход занятия	Дозировка (минуты)	Методические указания
<p><b>1. Вводная часть</b></p> <p><b>1. Музыкальное приветствие.</b>  <b>Инструктор:</b> Здравствуйте, ребята, Милые дошколята!  Сегодня рано вы проснулись?  Вы друг другу улыбнулись?  Поздоровались со всеми?</p> <p><b>2. Игровое упражнение:</b>  <b>«Здравствуй, солнце золотое!»</b>  <b>Инструктор:</b> «Здравствуйте», - зачем вы сказали? Что друг другу пожелали?  <b>Дети:</b> Здоровья!  <b>Инструктор:</b> Сейчас мы пожелаем здоровья нашему позвоночнику, сделаем музыкальную разминку. А почему же у нас телевизор и муз. центр не включаются? Провод какой-то тянется к двери? Ребята, в чём дело, кто у нас хулиганит? /слышится смех и попискивание за дверью, инструктор тянет за провод и вытаскивает 2 мышат-ребят/ Ах, вы мышата-проказники, как вам не стыдно? Ребята хотят быть здоровыми, а вы им мешаете».</p> <p><b>Мышата:</b> «Мы больше так не будем. Мы сейчас сами проведём разминку»</p> <p><b>3. Разминка «Я позвоночник берегу»</b></p> <p><b>4. Инструктор:</b> Ребята, у нас в гостях кот Леопольд. Коту Леопольду стало скучно, и решил он отправиться на поиск новых друзей. А вы хотите в путешествие в сказочную страну вместе с котом Леопольдом?</p> <p><b>5. Весёлая разминка «Раз – два, улыбнись!»</b>  <b>Инструктор:</b> Мы с вами пришли на полянку. Посмотрите, на ней лежат массажные коврики – это ваши домики. Когда я произнесу волшебные</p>	<p><b>4</b>  <b>минуты</b>  1 минута  2 минуты  1 минута</p>	<p>Пропевка:  «Здравствуйте, ребята!»  без муз.  сопровождения  Построение в шеренгу, колонну.  Муз/сопр: «Утро» Э. Григ  Музыкальное  сопровождение - пропевка,  муз. Е. М. Плахова, сл.  авторские  Элемент театрализации.  Мышата – 2 ребёнка подготовительной группы.  Самостоятельно проводят разминку и вместе со всеми детьми пропевают текст песенки-инструкции для упражнения на позвоночник.  Просмотр отрывка из мультфильма «Лето кота Леопольда»  Муз/сопров: песня-марш «Весёлый ветер» муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача  Музыкальное  сопровождение - пропевка,  муз. Е. М. Плахова, сл.  авторские,  нетрадиционное  оборудование:  коврики и массажёры для спины.  Дети на ковриках</p>

<p>слова, вы займите свои места: «Раз – два, улыбнись! И к коврику становись»</p> <p><b>5.Массаж спины</b></p> <p><b>Инструктор:</b> А нам снова пора в путь! Отправляемся в гости к сказке. Коврики, на которые мы сейчас встанем, не простые - это настоящие ковры - самолеты, которые помогут нам поскорее попасть в сказку. Чтобы лететь быстрее, нужен попутный ветер, расправим руки в стороны.</p> <p><b>6.По тропе здоровья</b> мы пойдём, на полянку сказочную попадем. Молодцы! Вы хорошо справились с заданием</p>		<p>выполняют упражнение: перекаты на стопе с носочка на пяточку.</p> <p><b>Звук самолета</b> Ходьба по тропе здоровья /нетрадиционное оборудование/ Муз/сопров: песня-марш «Весёлый ветер» муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача</p>
<p><b>2 часть Основная часть ОРУ</b></p> <p><b>Инструктор:</b> Кот Леопольд приготовил для вас сюрприз: он сейчас споёт свою любимую песню, а мы сделаем <b>1разминку</b>.</p> <p><b>Инструктор:</b> Мы прилетели в сказку, которая называется «В поисках друзей» Посмотрите вокруг.</p> <p><b><u>Гимнастика для глаз «Видят глазки всё вокруг»</u></b></p> <p><b>Инструктор:</b> Ах, какие красивые цветы я вижу вокруг! Сейчас цветочки проснутся, потянутся к солнышку, и сказка начнется.</p> <p><b>Игровой стретчинг:</b></p> <p><b>1. Упражнение «Цветочек»</b> <b>Цель:</b> подготовить организм ребенка к основной нагрузке.</p> <p><b>Инструктор:</b> Леопольд вышел на полянку, посмотрел по сторонам и увидел на цветке красивую бабочку.</p> <p><b>2. Упражнение «Бабочка»</b> <b>Цель:</b> укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p><b>Инструктор:</b> Леопольд сказал бабочке: «Какая ты красивая! Давай</p>	<p><b>24</b> <b>минуты</b> 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза <b>2</b> <b>минуты</b></p>	<p><b>Музыкальное</b> <b>сопровождение «Песенка кота Леопольда</b> измультфильма «Лето кота Леопольда» сл. А. Хайта, муз. Б. Савельева</p> <p><b>Музыкальное</b> <b>сопровождение - пропевка,</b> муз. Е. М. Плахова, сл. авторские следить за осанкой спина прямая подбородок приподнять, лопатки сведены вместе притянуть пятки к туловищу, вытягивать позвоночник вверх Спину удерживать прямо, сосредоточить внимание на дыхании прогнуть спину На выдохе произносить звук «ш», имитация шипения Прогнуться назад,</p>

дружить». Бабочка покивала головкой, расправила крылья, весело помахала ими и улетела. И тут Леопольд увидел кузнечика. А кузнечик был таким.

### **3. Упражнение «Кузнечик»**

**Цель:** растягивание мышц позвоночника.

**Инструктор:** Леопольд сказал кузнечику: «Какой ты быстрый! Давай с тобой дружить». Кузнечик радостно застрекотал, прыгнул и скрылся в траве.

Леопольд подошёл к озеру и увидел там лягушонка.

### **4. Упражнение «Лягушонок»**

**Цель:** растягивание мышц позвоночника.

**Инструктор:** Леопольд крикнул лягушонку: «Что за маленькое зелёное чудо! Давай дружить» Лягушонок громко квакнул и нырнул в озеро. По краю берега ползла черепаха. Вот такая!

### **5. Упражнение «Черепашка»**

**Цель:** растягивание мышц позвоночника.

**Инструктор:** «Здравствуй, мудрая черепаха! – сказал Леопольд.- Давай с тобой дружить» Черепаха покивала головой и спряталась в свой домик. В озере Леопольд увидел, как плавают рыбки.

### **6. Упражнение «Рыбка»**

**Цель:** укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

**Инструктор:** «Добрый день, золотые рыбки! Давайте дружить!» – сказал Леопольд. Рыбки очень обрадовались такому предложению и вильнули хвостиком в знак согласия. И тут Леопольд услышал шипение – это была змея. Она вытягивалась и шипела, вот так.

вытягивая  
позвоночник  
Взяться руками за  
стопы ног, прогнуться  
назад  
Прогнуться вверх,  
упор на ладони и  
ступни  
Спину удерживать  
прямо,  
сосредоточить  
внимание на дыхании  
нетрадиционное  
оборудование,  
дети разворачивают  
парашют  
муз. запись  
«релаксация» для  
детей. Дети лежат на  
полу, звучит  
спокойная медленная  
музыка. Снимаем  
нагрузку с  
позвоночника  
Мышцы все  
расслабить, глаза  
закрывать.  
Музыкальное  
сопровождение - пропевка,  
муз. Е. М. Плахова, сл.  
авторские  
На полянке  
разложены сердечки с  
разными картинками,  
дети должны  
отыскать сердечки с  
такой же картинкой.

### **7. Упражнение «Змея»**

**Цель:** укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

**Инструктор:** Змейка зашипела, и Леопольд испугался, ведь он первый раз увидел настоящую змею, и убежал. И вдруг на полянке он заметил красивую корзиночку.

### **8. Упражнение «Корзиночка»**

**Цель:** укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

**Инструктор:** а рядом с корзиночкой вдруг засветился маленький фонарик, и так легко стало на сердце у Леопольда.

### **9. Упражнение «Фонарик»**

**Цель:** укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

**Инструктор:** взял Леопольд в руки фонарик и корзиночку и отправился к мостику.

### **10. Упражнение «Мостик»**

**Цель:** укреплять мышцы спины, таза

**Инструктор:** около мостика Леопольд увидел цаплю, она стояла на одной ноге. «О, грациозная цапля! Я так хотел бы с тобой дружить», - сказал Леопольд. «И я тоже», - ответила цапля.

### **11. Упражнение «Цапля»**

**Цель:** формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

**Инструктор:** «Как хорошо, как много у меня стало друзей и всего за один день», - подумал Леопольд, посмотрел на небо и увидел там солнышко с яркими лучиками. Дети посмотрите, какое солнышко и как много у солнышка лучиков. Мы поиграем с солнышком.

**Подвижная игра: «Солнечные лучики» с игровым парашютом**

Раз, два, три – красные лучики беги.

**3 часть Заключительная часть:**

**Инструктор:** Давайте сделаем с вами круг, как солнышко. Почему у

Леопольда стало так много друзей?

Да, он очень добрый и говорит очень добрые слова, поэтому все хотят с ним

дружить. Но ещё важно быть

здоровым. Красота - это здоровье. А

чтобы быть здоровым, нужно

поддерживать ЗОЖ, как мы с вами.

**Релаксация.**

**Инструктор поёт детям, дети поют припев**

Добрые слова не лень

Повторять нам каждый день, вот так,  
вот так. (2р)

Доброта живет на свете

Только в добром сердце, дети, вот так,  
вот так. (2р)

**Инструктор:** Кот Леопольд вам дарит  
вот такие сердечки.

**Дидактическая игра «Найди пару»**

**Итог занятия**

**Инструктор:** Понравилось ли вам  
наше путешествие? Какие упражнения  
особенно понравились вам? С  
отличным настроением мы  
возвращаемся из путешествия в  
детский сад.

## **Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе с элементами игрового стретчинга: «Юноша и колдун»**

**Цели:** Развивать физические качества, формировать навыки правильной осанки, воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

### **Задачи:**

**1 Образовательные:** Закрепить навык ходьбы и бега в рассыпную, перестроение в колонну по два, упражняться в сохранение равновесия и приземления на согнутые ноги в прыжках в длину.

**2Развивающие:** Развивать гибкость и пластику при выполнении физических упражнений.

**3Воспитательные:** Воспитывать коллективизм сплоченность при выполнении элементов в подгруппах, дисциплину на занятиях физической культуре, гигиенические навыки.

**Оборудование:** диск «Звуки природы».

**Инвентарь:** Дорожки, обручи ,гимнастические палк

## **Ход**

### **I часть: Подготовительная**

Построение в шеренгу.

- Равняйся, смирно. Здравствуйте, ребята. Сегодня мы отправляемся на сказочную поляну. Наш путь лежит через лес.

Музыка «Звуки леса».

#### **Ходьба**

- Обычная
- На носках, руки на поясе
- На пятках, руки в стороны
- Полу присед (проходим под деревьями)

-Вот мы и дошли до поляны сказок.

Музыка.

Бег и ходьба в рассыпную на остановку музыки , дети останавливаются с красивой осанкой.

## II часть: Основная

Построение по двое.

Дети садятся в позу «удовольствия». Инструктор рассказывает сказку «Юноша и колдун».

<p>Был у одного старика сын. Жили они бедно и отец отдал его в обучение колдунам, чтобы тот набрался у них всяких хитростей. Через год сын научился многому и пришел домой к отцу.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ходьба.</b></p> <p>И.п. Сесть в позу угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Тянуть носки на себя.</li><li>2. Вытянуть носки.</li><li>3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно.</li><li>4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать.</li></ol> <p>Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.</p>
<p>Надо было выбираться из нужды, и сын предложил отцу: «Завтра я обернусь лисой, а ты продай меня на базаре». Так отец и сделал, выручил отец за продажу много денег и домой вернулся.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Лиса.</b></p> <p>И.п. сесть на пятки. Руки за спиной («полочкой»).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться нужное время.</li><li>2. Вернуться в и.п.</li><li>3. Повторить все в другую сторону. Дыхание нормальное.</li></ol> <p>Повторить нужное число раз.</p>
<p>А следом за ним и сын объявился. Как только его посадили в сарай он человеком обернулся и домой убежал.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Бег.</b></p> <p>И.п. сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.</li><li>2. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное.</li></ol>

	Повторить нужное число раз.
В следующий раз сын превратился в прекрасного павлина, и отец отвез его на базар. В этот день пришли на базар и колдуны, у которых обучался юноша. Они сразу поняли, что это за павлин и отдали за него большие деньги. Они решили погубить юношу, чтобы он никогда не превзошёл их в искусстве превращений.	<p style="text-align: center;"><b>Павлин.</b></p> <p>И.п. встать прямо, ноги вместе. Руки поставить на пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правую ногу согнуть в колени, левую отвести как можно дальше, опереться на кончики пальцев.</li> <li>2. Сделать несколько покачиваний.</li> <li>3. Вернуться в и.п.</li> <li>4. Прodelать все, сменив положение ног. Дыхание нормальное.</li> </ol> <p>Повторить нужное число раз.</p>
Когда колдуны заехали в лес, чтобы убить павлина он вырвался и улетел.	<p style="text-align: center;"><b>Птица.</b></p> <p>И.п. сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.</li> <li>2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.</li> <li>3. Вернуться в и.п.</li> <li>4. То же повторить в левую сторону.</li> <li>5. Вернуться в и.п.</li> <li>6. Наклониться вперед, ноги развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.</li> <li>7. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й, 3-й, 5-й, 7-й фазах, выдох в 1-й, 2-й, 4-й, 6-й фазах.</li> </ol>
Колдуны обернулись орлами и бросились вдогонку. Орлы почти догнали юношу, а он вспомнил свое мастерство и превратился в бабочку. Орлы сразу потеряли его из вида. А бабочка села на цветок отдыхать.	<p style="text-align: center;"><b>Бабочка.</b></p> <p>И.п. сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки обхватывают стопы ног. Спина прямая.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время.</li> <li>2. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное.</li> </ol> <p>Повторить нужное число раз.</p>
Отдохнула и поскорее в	<p style="text-align: center;"><b>Петушок.</b></p> <p>И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.</p>

<p>город полетела. А у орлов как вы знаете зрение хорошее, увидели они бабочку и стали догонять. Спряталась бабочка в траве. Сели орлы-колдуны на дерево и думают, что делать дальше. И решили в муравьев превратиться, чтобы юноша их не заметил. А юноша увидел, что они в муравьев превращаются, и обернулся петушком, а затем склевал их, пока они не опомнились.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять левую ногу, согнуть ее в колене, и взять сзади левой рукой стопу ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться нужное время.</li> <li>2. Вернуться в и.п. дыхание нормальное.</li> <li>3. Прodelать то же другой ногой.</li> </ol>
<p>И полетел в город к отцу. Обрадовался отец, увидев сына целым и невредимым.</p>	

Снарядили они повозку и отправились в то место где колдуны жили. А так как никого в живых из них не осталось, забрали они у колдунов все золото. И не нужно было с тех пор юноше ни в кого больше превращаться. Правда, иногда, он любил превратиться в кузнечика и прыгать через ручеек.

### **III часть: Заключительная**

Прыжки в длину с места.

Игра: «У Маланьи, у старушки».

#### **Слова Движения:**

У Маланьи, у старушки, (дети движутся по кругу, держась за руки)

Жили в маленькой избушке.

Семь сыновей. (Останавливаются и с помощью жестов и мимики изображают то, о чем говорится в тексте: закрывают руками брови, делают «круглые» глаза, «большой» нос и уши, показывают усы и пр.). Присаживаются на корточки. Повторяют за ведущим любое смешное движение.

Все без бровей,

Вот с такими ушами,

Вот с такими носами,  
Вот с такими усами,  
С такой головой.  
С такой бородой,  
Ничего не ели,  
Целый день сидели,  
На нее глядели,  
Делали вот так

Движения могут быть самые разнообразные: можно сделать рожки, попрыгать и поплясать, сделать руками длинный нос, погрозить пальцем или в шутку заплакать. Они могут сопровождаться звуками и возгласами, передающими настроение. Движение необходимо повторить несколько раз, чтобы ребята могли войти в образ и получить удовольствие от игры.

- А теперь ребята мы ляжем на коврик и послушаем звуки моря.

Музыка.

- Вот мы с вами и побывали на сказочной полянке. Поиграли, позанимались и повеселились. А что вам больше всего запомнилось о нашем путешествии?

Дети высказывают свое мнение.

Большое вам спасибо. А нам пора возвращаться в садик в свою группу.

Дети выходят под музыку из зала.

## **Конспект занятия по методике игрового стретчинга «Просто так»**

*Задачи:* Обучать культуре движений, раскованному владению своим телом, укреплять мышцы детей, повышать двигательную активность, выносливость. Развивать гибкость и активность. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

### *Ход занятия*

Сегодня я расскажу вам про одного мальчика.

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулся мальчик (сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз) и отправился погулять. Идет сквозь высокую траву (ходьба высоко поднимая ноги, руки на поясе), по узенькой извилистой тропинке (ходьба на носках, руки в стороны), пробираясь сквозь густые заросли (приставным шагом, руками раздвигая ветви), рассматривал верхушки высоких деревьев (ходьба спиной вперед, руки сзади). Вышел мальчик к крутой горе и осторожно начал спускаться, но гора была крутая и он быстро побежал вниз. Спустился с горы, и увидел на полянке очень красивые цветы, так понравились они ему, нарвал букетик (наклоны), а навстречу идет медвежонок грустный-грустный (сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонок. 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 медвежонок сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая медвежонок побежал дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога (лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться

лба. Носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой). Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог:

За что ты мне цветы даришь?

- Просто так! – ответил медвежонок и, довольный, пошел дальше (ходьба на внешний стороне ступни). А носорог 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 (лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале начал удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое (встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться). Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул (радостно подпрыгнуть), ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение, вернуться. То же проделать с другой ногой).

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает (встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать). Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе зайкину маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает (встать на колени, руки сзади (полочкой), медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться).

Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю мне рассказал аист, который увидел как можно радовать всех! (встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки на поясе. Стоять как можно дольше, проделать то же на другой ноге).

## **Конспект физкультурного занятия в форме игрового стретчинга в подготовительной группе. Тема: «Волшебная палочка»**

**Цель:** оказание положительного влияния на общий мышечный тонус, создание благоприятных условий для развития творческого потенциала детей.

### **Задачи:**

-учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления, способствующими подвижности суставов и связок;

- развивать согласованность речи и движения, слуховое внимание и память;

- развивать артикуляционную, мелкую и общую моторику;

- развивать координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений;

- формировать навык сотрудничества и взаимовыручки;

- обеспечивать повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Оборудование:** 5-7 мячей, гимнастические палочки по количеству детей, 6 средних обручей и 2 больших обруча, гимнастическая стенка, канат (3м), схема из символов гласных звуков; маски: зайца, волка и ежика.

### **Ход занятия:**

*(дети входят в зал)*

**Построение в одну шеренгу. Приветствие.**

**Воспитатель:** Вот и наступила поздняя осень.

Но и в осеннем увяданье.

Есть своё очарованье.

В ноябре тепла не жди.

Зарядили вдруг дожди.

Закружился листопад:

Лес теряет свой наряд.

**Речь с движением «В лес отправимся гулять»** (Дети по кругу выполняют маршевый шаг).

В лес отправимся гулять,

Будем весело шагать.

По тропиночке пойдем

Друг за дружкой гуськом.

**Перестроение тройками.**

**Игровой стретчинг «Деревце»** (на растягивание позвоночника)

*И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1-напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох); 2-напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад) (вдох); 3-напрячь мышцы брюшного пресса, подбодать живот (компенсировать нагрузку на поясничный отдел и уменьшить его лордотический изгиб) (вдох); 4-поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника(вдох); 5 –вытянуть шею вверх. Не поднимая и не опуская подбородок(движение должно быть таким, как будто вас тянут за макушку)(вдох); 6-поднять прямые руки над головой(вдох); 7-8 – опустить руки, расслабиться(выдох)*

Давайте вспомним, кто живет в глухом лесу?

**Пальчиковая гимнастика «Кто живет в глухом лесу?»**

Я сейчас вам назову, (Руки ладонями вниз. Разводить и соединять пальцы правой руки.)

Кто живёт в глухом лесу. (Руки ладонями вниз. Разводить и соединять левой руки.)

Зайцы, белки, барсуки, (Рука ладонью вниз. Загибаем пальчики, начиная с большого.)

Волк, медведи и ежи....

**Воспитатель:** Как – то раз, бежал по лесу ежик домой.

**Игровой стретчинг «Ежик»** (на растягивание нижних отделов позвоночника)

*И.п.: сидя между стоп, руки опущены вдоль туловища.1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох);2-коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Следить за тем, чтобы ягодичы при наклоне не отрывались от пола.*

Вокруг было много кустиков. И вдруг из – за кустика выскочил зайчик. (основные упражнения: прыжки на левой и правой ноге попеременно через канат).

1-ребенок - Зайчик: -Эй скажи колючий еж,  
Что на спинке ты несешь?

2-ребенок - Ежик: - Сладки ягоды рябины.  
Дома спрячу их в корзину.  
Наполняю закрома,  
Скоро близится зима.

### **Игра «Урожай собирай»**

(Дети выстраиваются в одну шеренгу, передают мячи друг другу из одного обруча в другой.)

**Воспитатель:** Пошли друзья вместе по дорожке, увидели качели.

**Игровой стретчинг «Качели»** (на развитие гибкости позвоночника, и подвижности тазобедренных суставов)

*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 наклонить туловище влево(вправо), положить ладонь левой(правой) руки на пол перед левой(правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх; 2- и. п.*

**Воспитатель:** Накачавшись вдоволь, решили ежик и заяц в скорости посоревноваться, узнать, кто из них быстрее бегают.

### **Игра «Кто скорее?»**

Это что за колобочек  
Покатился под кусточек?  
То клубком свернулся еж.  
Лучше ты его не трожь!

(Дети, взявшись за руки, идут по кругу. За кругом бежит «еж» и останавливается на последнем слове. «Еж и ребенок, перед которым он остановился, выходят из круга и встают спиной друг к другу. Дети берутся за руки. Двое детей, рядом с которыми стоят соревнующиеся, поднимают руки, образуя «ворота». Ребята говорят: «Раз, два, три! Беги!» «Ежик и ребенок бегут в разные стороны. Побеждает участник, первым забежавший в «ворота».)

**Воспитатель:** Пошли товарищи дальше (дети перестраиваются тройками). А поперек дороги палка лежала. За разговором заяц ее не заметил – споткнулся и чуть не упал.

#### **ОРУ с палочками «Делай, как я!»**

➤ «Подними и опусти» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, палку внизу. 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палка вверх; 4 - вернуться в и.п. Повторить 4 - 6 раз.

➤ «Наклонись» И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1- поднять палку вверх; 2 -наклониться вправо, руки прямые; 3- выпрямиться, палка вверх; 4 – вернуться в и.п. То же влево. Повторить 4 - 6 раз.

➤ «Приседай» И. п.: ноги врозь, палка внизу; 1-присесть, палку вынести вперед; 2 – вернуться в и. п. Повторить 6 -8 раз.

➤ «Подъемный кран» И. п.: ноги врозь, палка вниз за спину; 1-2 – наклон вперед, палку назад вверх; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 4 - 6 раз.

➤ «Прыжки» И. п.: ноги вместе, палка в одной руке вертикально вниз. 1-8 – подскоки вправо; 1-8 - то же влево. Повторить 4 раза.

**Воспитатель: Упражнение на развитие физиологического дыхания**

Вдыхаем аромат леса. Вдох носом. Пауза, под счет «раз», «два», «три» выдох ртом.

**Воспитатель:** Заяц пнул палку ногой и она улетела далеко в сторону. А ежик поднял палку, закинул ее на плечо и сказал удивленному зайцу: «Это не простая палочка. Это палочка – выручалочка!»

Прошли они немного и вышли к болоту. (Дети выполняют основные движения - прыжки из обруча в обруч.) Заяц с кочки на кочку запрыгал и провалился. Вот – вот захлебнется и утонет. Дал ежик зайцу палку, сам за другой конец ухватился и вытянул друга из трясины.

Не верится косому, что из беды выбрался. Стал он ежика благодарить. А ежик говорит: «Это палочка – выручалочка тебя из беды выручила!» Идут они дальше. Видят – птенчик выпал из гнезда.

**Игровой стретчинг «Крылья»** (на укрепление мышц спины и живота)

*И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох); 2-на выдохе развернуть локти в стороны, лопатки соединить.*

**Воспитатель:** Придумал ежик, как птенца домой вернуть. Встал заяц к дереву, ежик забрался ему на плечи, а на палку посадили птенчика.

(Дети выполняют основные движения - лазанье по гимнастической лесенке).

Поднял палку и достал до самого гнезда. То – то рада птица – мать! А ежик говорит: «Ай да палочка – поднималочка!»

Вошли приятели в чащу леса. Выскочил волк – любитель зайчатины.

**Игровой стретчинг «Волк»** (растягивание позвоночника вверх)

*И.п.: стоя в упоре на ладони и колено. 1- подтянуть правую (левую) ногу, голова прямо. 2- и.п.*

**Подвижная игра «Волк и зайцы»**

Зайцы по лесу скакали,

Но вдруг сучья затрещали

Зайки, зайки не зевайте

Волк под елкой, убегайте!

(Водящий - «волк» сидит на стуле. Дети – «зайцы» скачут. На окончание слов «волк» выбегает и ловит «зайцев»)

**Воспитатель:** А наш заяц задрожал и с места от страха сдвинуться не может. Только волк разинул пасть, как ежик что есть силы стукнул серого разбойника по спине. Взвыл волк от боли и убежал. Заяц ежика стал благодарить, а тот отвечает: «Это палочка – по врагу ударялочка».

Заяц говорит: «Кабы не твоя палочка-выручалочка, не видать бы нам дома». Ежик отдал зайке палку: «Возьми эту волшебную палочку себе – для друга не жалко. А я себе палку другую найду, а выручалочка всегда при мне», - постучал себя по лбу. Тут заяц все понял: Что он понял, ребята? (ответы детей)

«Важна не палка, а умная голова и доброе сердце».

**Воспитатель:** Вдруг пошел дождик.

**Построение в одну колонну.**

**Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегаёт по крыше –	(Постукивают пальчиками)
Бом, бом, бом!	(Похлопывают ладонями)
По весёлой звонкой крыше-	(Постукивают пальцами)
Бом, бом, бом!	(Похлопывают ладонями)
- Дома, дома посидите, -	(Поколачивают кулачками)
Бом, бом, бом!	(Похлопывают ладонями)
Никуда не выходите,-	(Растирают рёбрами ладоней)
Бом, бом, бом!	(Похлопывают ладонями)
Почитайте, поиграйте,-	(Разминают плечи)
Бом, бом, бом!	(Похлопывают ладонями)
А уйду-тогда гуляйте...	(Поглаживают ладонями)
Бом, бом, бом!	(Похлопывают ладонями)

**Прощание.**

## Занятие в подготовительной группе детского сада –игровой стретчинг "Путешествие в природу"

Цели и задачи:

✓ Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов;

✓ развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, гибкости;

✓ внимание, память, воображение, умственные способности;

✓ поддерживать интерес детей к занятиям;

✓ укреплять костно-мышечную систему, повышать функциональную

✓ деятельность органов и систем организма;

✓ создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

✓ воспитывать нравственные качества.

### Инструктор:

Стали солнца лучи горячи, горячи.

На пригретых лугах,

На полянах лесных появились цветы

Как улыбки весны.

*Звучит музыка с пением птиц*

Дети входят в зал, идут в колонне по одному (медленно):

✓ голова опущена на грудь, руки сложена внизу одна на другую, медленно поднимают руки вверх, голову – поднимаются на носки, затем возвращается в и.п.;

✓ поочередно поднимают правую руку вправо с одновременным поворотом головы, то же влево;

✓ ходьба в полуприседе, руки на коленях;

✓ и.п. руки на поясе, ходьба шагом с вытягиванием носка;

✓ и.п. руки на поясе - наклон, касаясь носка ноги на каждый шаг.

*Звучит фонограмма песни «Есть на свете цветок алый, алый...*

*Рассыпаются по всему залу. Принимают и.п. - упор присев, головы на колени.*

Инструктор: Просыпается росток,

Тянет к солнцу лепесток...

Упражнение «Росток»:

И.п. - упор присев, головы на колени. 1-4 – упор стоя, затем выпрямляются, руки в стороны-вверх, поднимаются на носки; 5-8- и.п. (повторить 4 раза).

Инструктор:

Посмотрите на травинку, Просто чудная картинка.

Её тонкий стебелёк, так похож на колосок...

Упражнение «Колосок»:

И.п. - упор присев, головы на колени. 1-4 – упор стоя (можно руками обхватить колени); 5-8 – упор присев.

Инструктор:

Один аленький цветок,

Так похож на огонёк –

На ночь закрывается,

Утром просыпается.

Упражнение «Аленький цветочек»:

Дети образуют один общий круг, ложатся на живот, головой внутрь круга. 1-2– упор лёжа, прогнуться назад, посмотреть на ножки; 3-4– и.п.

Инструктор:

А в пустыне кактус есть,

Колючек у него не счесть.

Упражнение «Кактус»:

И.п. – тоже, только дети разворачиваются ногами внутрь круга. 1-4 – упор на предплечья согнуть ноги в коленях стараются достать ягодич, удерживать; 5-8 – и.п. – отдохнуть.

Инструктор:

Вот ромашковое поле,

Наше русское раздолье.

Упражнение «Ромашка»:

Дети рассыпаются по залу, разбиваются на подгруппы по 3-5 человек, садятся, соединяются друг с другом стопами, берутся за руки, опускают их вниз. 1-4 – наклоняются вперёд; 5-8 – прогибаются назад, не разъединяя рук.

Инструктор:

Роза – королева сада.

Любоваться ею надо.

Упражнение «Роза»:

И.п. - на подгруппы по 3-5 человек, садятся на пятки, берутся за руки. 1-4 - поднимаются на колени, руки в стороны-вверх, разъединяют и прячут за спину, прогибаются назад.

Инструктор:

В огороде лук растёт.

Мы пойдём на огород.

Упражнение «Лук»:

Дети делают «коробочку».

Инструктор:

Весенний луг.

Одуванчик – жёлтый сарафанчик.

Потом нарядится в беленькое платьице.

Упражнение «Одуванчик»: Дети выполняют «мостик» из положения - лёжа на спине.

Инструктор:

Вот как прекрасны весною цветы.

На стретчинг походишь,

Так сможешь и ты. Дети плавным шагом образуют общий круг. Идут по кругу друг, за другом восстанавливая дыхание: Поочередно плавно поднимая

руки вверх – вдох, так же плавно опуская вниз – выдох. Затем так же медленно: на два счёта поднимают голову вверх - вдох, опуская на два счёта – выдох. Обычной ходьбой в колонну по одному выходят из зала.

## Сюжетное занятие с элементами игрового стретчинга

### «В гостях у феи Прямоспинки»

**Цель:** обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.

#### **Интеграция образовательных областей:**

##### **Физическая культура**

-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

-развивать умение правильно выполнять команды;

- развивать равновесие, ловкость, координацию движений.

##### **Здоровье**

- совершенствовать функциональные возможности организма;

- формировать правильную осанку, укрепление мышечного корсета позвоночника.

##### **Коммуникация**

-формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

##### **Безопасность**

-воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений

**Оборудование:** ростовая кукла Фея Прямоспинка, разноцветные ленточки на липучках, тарелочка с кубиком на каждого ребенка, фонограмма песни «Вместе весело шагать», фонограммы «Музыка Оркестра Поля Мориа».

**Предварительная работа:** знакомство с упражнениями игрового стретчинга, беседа «Значение позвоночника в жизни человека», рассматривание иллюстраций « Правильная осанка», «Режим дня», подвижные игры на формирование правильной осанки, просмотр презентации «Правильная осанка»

##### **Ход:**

Построение детей в шеренгу.

Инструктор: Добрый день, ребята! Давайте с вами поздороваемся.

### **Игровое упражнение "Здравствуйте!"**

Ход: дети здороваются с инструктором разными способами: ладонями, вытянутыми вверх руками, локтями, левой и правой ногой.

Инструктор: Сегодня у нас гости, давайте поздороваемся с гостями. Я вижу, что у вас очень хорошее настроение. Вот с таким настроением мы отправимся сегодня в Страну Здоровья, в гости к фее Прямоспинке. Согласны? Тогда отправляемся в путь.

### **Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать»**

<b>Текст</b>	<b>Описание движений</b>	<b>Темп</b>
Проигрыш	И.п. стоя в колонне друг за другом. Ходьба на месте.	Умеренно
Вместе весело шагать по просторам, по просторам, по просторам! И конечно припевать лучше хором, лучше хором, лучше хором!	Энергичные подскоки друг за другом	Быстрый
1 куплет Спой-ка с нами перепелка-перепелочка! Раз иголка, два иголка - будет елочка! Раз дощечка, два дощечка - будет	Переход на ходьбу. 1-я фраза: на слова «Спой-ка с нами»- не останавливаясь, руки вверх;, «перепелочка» - в стороны, «перепелка»- руки вверх; «перепелочка» - руки в стороны и вниз. 2,3,4-я фразы- повторить те же движения. На слова «пе-сен-ка» - шаг на месте,	Энергично

лесенка! словечко, словечко - песенка!	Раз два будет	руки плавно, через стороны вниз, поворот в другую сторону.	
Вместе шагать просторам, просторам, просторам! конечно лучше хором, лучше хором, лучше хором!	весело по по по И припевать	Энергичные подскоки друг за другом	Быстр ый
В небесах полоска заполощется, Раз березка, два березка - рощица! дощечка, дощечка - лесенка! словечко, словечко - песенка!	зари  будет Раз два будет Раз два будет	Переход на ходьбу. 1-я фраза: на слова «В небесах»- не останавливаясь, руки вверх;, «зари» - в стороны, «полоска»- руки вверх; «заполощется» - руки в стороны и вниз. 2,3,4-я фразы - повторить те же движения. На слова «пе-сен-ка» - шаг на месте, руки плавно, через стороны вниз, поворот в другую сторону.	Энерг ично
Вместе шагать просторам, просторам, просторам! конечно припевать	весело по по по И припевать	Энергичные подскоки друг за другом	Быстр ый

лучше хором, лучше хором, лучше хором!		
<p>Нам счастливую тропинку выбрать надобно. Раз дождинка, два дождинка - будет радуга! Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка!</p> <p>Раз словечко, два словечко - будет песенка!</p>	<p>Переход на ходьбу. 1-я фраза: на слова «Нам счастливую» - не останавливаясь, руки вверх; «тропинку» - в стороны, «выбрать» - руки вверх; «надобно» - руки в стороны и вниз.</p> <p>2,3,4-я фразы- повторить те же движения.</p> <p>На слова «пе-сен-ка» - шаг на месте, руки плавно, через стороны вниз, поворот в другую сторону.</p>	Энергично
Проигрыш	Подскоки в рассыпную по залу. В конце проигрыша остановиться в свободном расположении.	Энергично
<p>Вместе весело шагать по просторам, по просторам, по просторам! И конечно припевать лучше хором, лучше хором, лучше хором!</p>	Ходьба на месте, с концом музыки – четкая остановка.	Четко

Инструктор: Ребята, мы попали в волшебный лес! Как здесь интересно и необычно! Давайте подышим лесным воздухом! Подыши одной ноздрей, и к тебе придет покой.

### **Дыхательное упражнение «Дыхание»**

И.п.- стоя, туловище выпрямлено. 1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох. 2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть. Выполнять 4 раза

Звучит спокойная музыка.

Инструктор: А теперь я предлагаю вам стать частью этого леса, и показать движениями, что мы видим. В этом лесу все живое. Ярко светит солнышко, все деревья («Деревце») оживают, машут своими веточками («Веточка»). Повсюду сверкают солнечные лучики («Солнечные лучики»). Смотрите, на полянке красивые цветы! («Цветок») Над цветами весело порхают и машут крылышками яркие бабочки. («Бабочка») Вот навстречу к нам ползет жучок («Жучок»). Здравствуй, жучок! Мы идем («Ходьба») к фее Прямошпинке! Ой, смотрите, кустик! («Кустик») А за ним спряталась лисичка. («Лисичка») У нее смешная рыжая мордочка. Здравствуй лисичка! Слышите? Что-то журчит? Это веселый ручеек поет свою песенку. («Ручеек») Посмотрите вверх. Какое голубое небо! В небе летают быстрые ласточки («Ласточка»). Шагаем дальше. («Ходьба»)

### **Игровой стретчинг «Прогулка в волшебный лес».**

Н азва ние	Содержание	Доз ировка	Тем п	Методич еские указания
Инде ец	Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны.	Поз а, в кото ро й, нахо дя тся все время между		Представ ить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.

			выполнением упражнений.		
	Д ерев це	И.п.- Сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1-напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки-; 2- напрячь ягодичные мышцы-; 3- напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот-; 4- поднять грудную клетку; 5- вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок; 6- поднять прямые руки над головой: 7-8- опустить руки, расслабиться	5 ра з	Ме дленны й	
	В еточ ка	И.п. узкая стойка, руки вытянуты вперед и сплетены в замок ладонями наружу, 1- на выдохе поднять руки над головой; 2- и.п.	5 раз	Ме дленны й	
	С олне чные лучи ки	Широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны	4 раза	Ме дленны й	

		1-На выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2-и.п.			
	Ц вето к	И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.	4 раза	Ме дленны й	
	Б абоч ка	И.п.: сидя на ягодицах, 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.	2 раза	мед ленный	Дыхание произвольно е, движения динамичные
	И ндее ц	Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны	.		
	Ж учок	И.п.: сидя между стоп, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник. 2- наклониться вперед, положить грудь на колени, и			Следить за тем, чтобы ягодицы не отрывались от пола

		лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.			
	Х одьб а	И.п. – сидя, упор на прямые руки. Поочередно притягивать правую и левую стопу к себе, сгибая колени, придерживаясь ритма музыки.	6 раз	мед ленный	Пятки приблизить к ягодицам Ды хание произвольно е
0	К усти к	И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1- взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить их на левое бедро, колено на пол; 2- взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро; 3-4-руки в упоре за спиной.	2 раза по 5 сек.	мед ленный	Спину выпрямить
1	И ндее ц	Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны			
2	Л исич ка	И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе, сесть на пол справа (слева), согнутые ноги остаются слева (справа); 2- потянуться вверх от копчика до макушки; 3- положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4- отвести правую	2 раза	мед ленный	Повернут ься как можно дальше направо (налево)

		(левую) руку за спину, коснувшись, пальцами пола			
3	Р учее к	Сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая (правая) нога согнута в колене, стопа на полу 1-взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2-положить колено левой ноги на пол; 3-поднять обе руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4-на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу.	2 раза	мед ленный	Следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.
4	И ндее ц	Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны			
5	Л асто чка	Широкая стойка, руки опущены вдоль туловища 1-руки вытянуть в стороны; 2-наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой; 3-4-и.п.	2 раза	мед ленный	
6	Х одьб а	семенящим шагом	10 сек.	сре дний	Руки на поясе

Инструктор: Вот мы и пришли!

### **Звучит волшебная музыка. Входит фея Прямоспинка.**

Фея: Здравствуйте дети! Я очень рада, что вы пришли ко мне в гости, в страну Здоровья! В нашей стране у всех жителей прямые и ровные спинки. А, что им помогает, вы узнаете из загадки:

Это наш хороший друг,

Опираясь на него, ты не бойся ничего.

Он и двигает тебя. Он и держит тебя.

С помощью его - сидишь.

Если скажет – побежишь! (позвоночник)

Дети: Им помогает позвоночник!

Фея: Правильно. Расскажите мне, что вы знаете о позвоночнике.  
Молодцы!

А сейчас я приглашаю вас поиграть в мою любимую игру «Ходим в шляпах»

#### **Подвижная игра «Ходим в шляпах»**

**Ход:** Играющие стоят. Детям кладут на голову «шляпу». Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и кто не нарушил осанку.

*Варианты.* Детям предлагается: 1) пританцовывать;  
2) пройти по извилистой линии, начерченной мелом;  
3) переступать через предметы, лежащие на полу или площадке (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки, шишки).

Инструктор: Фея Прямоспинка, у наших ребят тоже есть любимая игра. Она называется «Стоп, хлоп, раз». Поиграй с нами!

#### **Подвижная игра «Стоп, хлоп, раз»**

Ход: дети бегают врассыпную.

На «Стоп»- остановится,

на «Хлоп»- хлопнуть в ладоши,

на «Раз»- стретчинг «Цапля»

### **Стретчинг «Цапля»**

<b>название</b>	<b>описание</b>	<b>Методические указания</b>
Цапля	И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- согнуть (правую) левую ногу и, помогая себе одной или 2 руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра, как можно выше; 2 –развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.	Удерживать равновесие

Фея: Вот теперь я точно знаю, что у вас ровная, прямая и красивая осанка. И что вы обязательно будете за ней следить. Молодцы! И я готова вас наградить! Только церемония награждения тоже будет проходить необычно. Ложитесь на пол, на спину.

#### **Игровое упражнение «Что у нас на ножках?»**

Ход: Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий прикрепляет к носочкам разноцветные ленточки. По команде: «Что у нас на ножках?» - ребенок поднимает носки и голову одновременно, смотрит на счет (1, 2, 3, 4), затем медленно опускает голову, потом ноги.

Указание: инструктор контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

Инструктор: Вставляйте ребята. Давайте поблагодарим фею Прямоспинку за подарки и отправимся назад.

Дети благодарят фею.

Фея: До свидания ребята. Мне было приятно, с вами познакомится!

**Ходьба с ленточками на футболках по кругу.**

### **Итог занятия**

Инструктор: Вот мы и дома. Вам понравилось путешествие? Покажите цветными мячиками, как вам понравилось путешествие. Красные мячики положите – в красный обруч. Если у вас были трудности, то синие мячики положите – в синий. А если вам путешествие не понравилось – положите желтые мячики- в желтый обруч. Нам было весело! Давайте поблагодарим, друг друга и улыбнемся. Спасибо вам, ребята, за отличную работу на занятии.

Под марш в колонне по одному идут в группу

## Занятие в подготовительной группе детского сада –игровой стретчинг "Зимнее путешествие"

### Цель:

-осуществлять всестороннее развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

### Задачи:

- способствовать формированию правильной осанки
- содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений
- обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга
- развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость
- содействовать развитию памяти, внимания, воображения
- закреплять умение строиться в колонну, в шеренгу
- развивать слуховое внимание
- содействовать развитию дыхательной системы
- воспитывать нравственные качества, коммуникабельность
- поддерживать интерес детей к занятиям
- создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей

### Вводная часть.

*Дети организованно под музыку заходят в зал. Выстраиваются в линии в шахматном порядке.*

Здравствуйте дети! Мы с вами сегодня отправимся в тундру, где будем подражать повадкам животных и растений. А начнем мы свой путь с опушки.

Ходит солнышко по кругу, (вращение глаз)

Дремлет олениха. (глаза закрыты)

Мы идём с тобой по лесу тихо, тихо. (открыть глаза)

Мы походим по опушке и найдем тропинку, (посмотреть вниз)

Вот сорока на верхушке (посмотреть вверх)

Клювом чистит спинку.

Весь засыпан снегом лес.

(повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад)

Здесь по снегу скачет зайка. (прыгаем)

Там куропаток села стайка. (машем руками, как крыльями)

Здесь лисичка за кустом. (приседаем, смотрим направо)

Там в дупле бельчонка дом. (встаём, поднимаем руки вверх)

Разминка по кругу.

Добрый лес, старый лес.

Полон сказочных чудес!

Мы идём гулять сейчас

И зовём с собою вас!

(Широко разводим руки в стороны. Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба)

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают:

Не идет ли волк.

Раз - согнуться, разогнуться.

Два - нагнуться, потянуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

(Прыжки. Приседания. Ладони прижать к голове, изображая «ушки на макушке»)

Шёл по лесу серый волк,

Серый волк – зубами щёлк!

Он крадётся за кустами,

Грозно щёлкает зубами!

(Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом. Руки попеременно вынести вперёд)

Хвост пушистый, шерсть ярка,

И коварна, и хитра.

Знают звери все в лесу

Ярко-рыжую...

Лису.

(Мягкий шаг с полуприседаниями, носки вытягивать вперед, руки полусогнуты в локтях, прижаты к туловищу)

Олененок молодой

бархатные рожки,

От меня умчался вскачь

по лесной дорожке.

(Бег с высоким подниманием колена, руки над головой - изображают рожки)

До свиданья, старый лес,

Полный сказочных чудес!

(Помахивание рукой. Поворот вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба)

Основная часть (дети садятся на коврики)

Выполняя упражнения игрового стретчинга, дети учатся тонко воспринимать ощущения от положения своего тела и отдельных его частей. Развивается мышечное чувство, сбрасывается зажим.

Кукушка (ненецкая сказка).

Вот что было. Жила на земле бедная женщина. Было у нее четверо детей. Не слушались дети матери. Бегали, играли на снегу с утра до вечера.

Вернутся к себе в чум (ходьба), целые сугробы снега на пимах наташат, а мать убирай. Одежду промочат, а мать - суши.

Трудно было матери.

Вот один раз летом ловила мать рыбу (рыбка) на реке. Тяжело ей было, а дети ей не помогали.

От жизни такой, от работы тяжелой заболела мать. Лежит она в чуме, детей зовет, просит:

- Детки, воды мне дайте. Пересохло у меня горло. Принесите мне водички.

Не один, не два раза просила мать. Не идут дети за водой.

Старший говорит:

- Я без пимов. Другой говорит:

- Я без шапки. Третий говорит:

- Я без одежды.

А четвертый и совсем не отвечает. Сказала тогда мать:

- Близко от нас река, и без одежды можно за водой сходить. Пересохло у меня во рту. Пить хочу!

Засмеялись дети, из чума выбежали (бег) . Долго играли, в чум к матери не заглядывали. Наконец захотел старший есть - заглянул в чум.

Смотрит он, а мать посреди чума стоит. Стоит и малицу надевает.

И вдруг малица перьями покрылась. Берет мать доску, на которой шкуры скоблят, и доска та хвостом птичьим становится.

Наперсток железный клювом ей стал. Вместо рук крылья (крыло) выросли.

Обернулась мать птицей (птица) и вылетела из чума. Закричал старший сын:

- Братья, смотрите, смотрите, улетает наша мать птицей!

Тут побежали дети за матерью, кричат ей:

- Мама, мы тебе водички принесли. Отвечает им мать:

- Ку-ку, ку-ку! Поздно, поздно. Теперь озерные воды передо мной. К вольным водам лечу я.

Бегут дети за матерью, зовут ее, ковшик с водой ей протягивают.

Меньшой сынок кричит:

- Мама, мама! Вернись домой! Водички на! Попей, мама!

Отвечает мать издали:

- Ку-ку, ку-ку, ку-ку! Поздно, сынок, не вернусь я. Так бежали за матерью дети много дней и ночей - по камням, по болотам, по кочкам.

Ноги себе в кровь изранили. Где пробегут, там красный след останется.

Навсегда бросила детей мать-кукушка (кукушка). И с тех пор не вьет себе кукушка гнезда, не растит сама своих детей.

А по тундре с той самой поры красный мох стелется.

### Подвижная игра

#### Важенка и оленята

На полу лежат несколько обручей. (кругов). В каждом из них находятся важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки).

На слова ведущего:

Бродит в тундре важенка,

С нею - оленята,

Объясняет каждому

Все, что непонятно...

Топают по лужам

Оленята малые.

Терпеливо слушая

Наставления мамыны -

играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманного олененка волк уводит с собой.

Правила игры. Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика.

Заключительная часть.

Упражнение на дыхание.

Ветерок.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

#### Релаксация «Путешествие в волшебный лес»

(звучит спокойная расслабляющая музыка)

Педагог.: «Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее.....Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

Вот и закончилось наше путешествие в тундру! Теперь нам пора возвращаться обратно в детский сад!

До свидания, ребята! Организованный выход детей из зала.