

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Ростова-на-Дону « Детский сад № 263»

*Проект «Стретчинг и Я»
для детей старшего дошкольного возраста*

Составил:
Инструктор по ФК
Кашина Ю.А.

Актуальность

В наше время нет важной главной ценности, чем здоровье детей. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников - одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтоб ребёнок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять? В решении этого вопроса педагоги должны прийти к единому мнению: привлечению детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и соревнованиях, помогает развивать у них, позитивное отношение к здоровой жизни. Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой и природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности. С каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости применения новых методик. Моё внимание привлёк игровой стретчинг. Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладения навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции на развитие высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Передо мной сразу возникла проблема: как можно использовать игровой стретчинг в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста?

Участники проекта: Инструктор по ФК, воспитатели, родители, дети.

Вид проекта: игровой, практико-ориентированный, индивидуально - групповой.

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

Гипотеза: ежедневное проведение упражнений стретчинга и включение их во все физкультурно - оздоровительные формы работы в дошкольном учреждении, приведёт к общему укреплению, развитию организма детей.

Цель. Удовлетворение естественной биологической потребности **детей в движении**; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения.

Задачи.

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление **физического** и психического здоровья **детей**;
2. Формирование правильной осанки, укрепление свода стопы,
3. Совершенствовать **физические способности** : развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности).

Образовательные

1. Ознакомление детей с терминами : **физические качества**; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
2. Формирование **физических** двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
3. Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к **физической культуре**, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в **физических упражнениях и играх**.
2. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества движений.

Методы реализации:

- Метод проектирования (конструирования педагогического процесса);
- Игровой;
- Практико-ориентированный
- Информационный
- Метод сотрудничества.

Срок реализации проекта: среднесрочный (сентябрь 2022 - апрель 2023);

Ожидаемый результат:

- 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

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 *баллистический 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 безболезненных 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. Учёт 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 в перед, 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 так же 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 не обитаемый 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 под мышцу 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 в перед

Встать прямо, соединив ноги. Наклониться в перед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки в низ. 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 на зад. 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.

Организация деятельности в рамках проекта

Месяц	Тема	Работа с детьми
	<p>1. Вводная суставная гимнастика</p> <p>«Путешествие цыпленка»</p> <p>«В поиске друзей»</p> <p>«Юноша и колдун»</p>	<p>Разминка – ходьба и лёгкий бег по кругу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленное вращение головой. 2. Вращение плечами. 3. Вращение кистями рук. 4. Вращение тазом вправо - влево. 5. Вращение коленными суставами. <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.</p> <p>Укреплять развивать мышцы стоп. Развивать творческое воображение детей.</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки. Содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений. Развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость.</p> <p>Содействовать развитию памяти, внимания, воображения.</p> <p>Закрепить навык ходьбы и бега в рассыпную, перестроение в колонну по два, упражняться в сохранении равновесия и приземления на согнутые ноги в прыжках в длину. Развивать гибкость и пластику при выполнении физических упражнений. Воспитывать коллективизм сплоченность при выполнении элементов в подгруппах, дисциплину на занятиях физической культуре, гигиенические навыки.</p>

	<p>«Волшебная палочка»</p> <p>«Ворона и канарейка»</p> <p>«Просто так»</p> <p>«Путешествие в природу»</p>	<p>Учить овладевать нетрадиционными способами оздоровления, способствующими подвижности суставов и связок; развивать Согласованность речи движения, слуховое внимание и память развивать артикуляционную, мелкую общую моторику; Развивать координацию движений, быстроту реакции и ловкость; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.</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>Обучать культуре движений, раскованному владению своим телом, укреплять мышцы детей, повышать двигательную активность, выносливость. Развивать гибкость активность. Формировать потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>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.</p>
--	---	---

	<p>«В гостях у феи Прямоспинки»</p> <p>«Зимнее путешествие»</p> <p>«Весёлый зоопарк»</p>	<p>Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; совершенствовать функциональные возможности организма; формировать чувство радости удовлетворения от выполнения физических упражнений;</p> <p>воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки. Содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений. Развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость</p> <p>Воспитывать нравственные качества, коммуникабельность. Способствовать формированию правильной осанки. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. Развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.</p>
--	--	---

Конспекты занятий по игровому стретчингу

часть	содержание	дозировка	Методы и приемы
1 часть	<p>Построение в круг (врассыпную). Выполнение игрового упражнения: «Мой позвоночник».</p> <p>Перестроение в колонну по одному. Ходьба на носках, руки за головой. Ходьба выпадами, руки на поясе. Ходьба, не сгибая коленей, наклонна каждый шаг ,руками тянуться ,как можно ниже. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с заданием: по сигналу перевернуться, продолжить бег в том же направлении</p>	<p>2 мин</p> <p>5-7 мин</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>
2 часть	<p>Ходьба в рассыпную. 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. 1упр.: «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),</p>	<p>5счетов.</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 неслышно, прислушался с другой, тихо». Делаем повороты и наклоны головы медленно, спокойно, дышим ровно.</p> <p>«Кто я такой?»-подумал</p>

	<p>3–наклон головы вправо. 4–наклон головы влево.</p> <p>Зупр.: «Ходьба». И. П.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади. Попеременное движение ступнями вперед-назад.</p> <p>4упр.:«Змея». И. П.:сидя на пятках.1–лечь на живот, ноги вместе, руки перед собой, ладони соединить. 2–опереться на руки, согнутые в локтях (ладони на уровне плеч), 3-приподнять верхнюю часть туловища, опираясь на ладони, 4-удержать положение. 5упр.: «Еж». И. П.: лежа на спине.1–согнуть ноги в коленях ,обхватив их руками, лбом коснуться колен.</p> <p>бупр.: «Лягушка». И. П.: лежа на животе, руки в упоре у плеч, 1–приподняться на руках,</p>	<p>10 сек</p> <p>5счетов</p> <p>5счетов</p>	<p>цыпленок,-«Нужно это узнать, пойду ,может когонибудь 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–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. Цыпленок так быстро бежал, что налетел на что-то круглое с иголками. «Чего ты колешься?»-пискнул цыпленок. «Прости ,я не специально», - ответил еж, а это был он. «Иголками я защищаюсь от врагов». «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, набок не падать.</p> <p>Пошел цыпленок дальше и увидел большую ,зеленую лягушку ,которая громко квакала. Цыпленок подумал :«Какая красивая птица и как красиво поет».</p>
--	--	---	---

	<p>ноги согнуть в коленях, тянуться носками к затылку.</p> <p>7упр.: «Бабочка». И.П. :сидя ,ступни упираютсядруг в друга, руки на лодыжках .Разводить колени в стороны– вниз.</p>	<p>5счетов в каждом положении</p>	<p>«Здравствуйте, птица!» -сказал цыпленок. «Нет ,я лягушка. Птицы, они летают»-ответила лягушка и ускакала.</p> <p>Живот от пола не отрывать, прогнуться в пояснице.</p> <p>Идет цыпленок дальше и увидел бабочку .«Вот она птица, красивая, летает, наверное ,и поет также. Здравствуйте, птица!» - закричал цыпленок .Бабочка села на цветок и сказала: «Что ты ,я не птица ,я– бабочка. Я птиц боюсь ,они большие ,у них перья и хвост, которые им помогают летать быстро и высоко». «Странно, почему одни птицами восхищаются, а другие бояться? »Только цыпленок это хотел спросить ,а бабочки уже и след простыл .Пошел он дальше.</p> <p>Спина прямая.</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. «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 по шел дальше. Дышать ровно, движения</p>
--	---	---	--

	<p>8упр.: «Кошка». И.П.: стоя на четвереньках. 1–округлить спину, опустив голову и копчик вниз, 2–прогнуться, приподняв голову и копчик вверх, 3–спину держать прямо ,правую ногу вытянуть назад, 4–поменять ногу.</p> <p>9упр.: «Ласточка» И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком. 1–развести руки в стороны ,приподнять грудь, голову.</p> <p>10упр.: «Мостик». И. П.: сидя, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. 1 –упереться ступнями и ладонями в пол, приподняться над полом.</p> <p>11упр.: «Березка». И.П.:сидя на полу, ногисогнуты в коленях, сгруппироваться. 1–толчок ногами, перекатиться на спине до лопаток, опереться руками в поясницу, упор на лопатки ,ноги выпрямить вверх.</p>	<p>5 счётов</p> <p>5 счётов</p> <p>10 с</p>	<p>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 цыпленок .Иди по дорожке через мостик к старой березе, там ты найдешь своих родственников! Они тебя ждут». Голову не запрокидывать, ноги вместе ,от пола не отрывать.</p> <p>Увидел цыпленок мостик, он 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. Там были куры ,гуси ,utki и самый красивый с гребнем на голове, с огромным хвостом и громче всех пел Петух. Петушок увидел цыпленка издали, и сразу подошел к нему. «Здравствуй ,сынок! Мы тебя потеряли, где же ты был?» «Я по свету ходил? А</p>
--	---	---	--

	<p>12упр.: «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>П. Игра «Колдун»</p> <p>Релаксация: «Отдохнем».</p> <p>Подведение итогов</p>	<p>По 2 раза</p> <p>10 с</p>	<p>ты, кто?» «Я– Петух, твой отец ,а твоя мама–курица ,братья и сестры–цыплята».</p> <p>Сегодня вы были маленькими волшебниками, выполняли разные превращения, а сейчас среди нас появится колдун, закрывайте глаза. Педагог надевает маску «колдуна »наголову 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 потянулись. Руки вверх подняли, Пальцы в кулаки сжали. Потянулись, улыбнулись. Глаза открыли, По-турецки сели.</p> <p>Вопросы детям: 1.Для чего ежу иголки? 2.Почему бабочка Боится птиц? 3.Чем отличаются домашние и дикие птицы? Назовите самое главное отличие. 4.Кого цыпленок встретил первым? 5.Кого цыпленок встретил после кошки?</p>
--	---	------------------------------	---

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:

Оздоровительные:	Образовательные:	Развивающие:	Воспитательные:
-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 движений, 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>1.Вводнаячасть</p> <p>1.Музыкальноеприветствие.Инструктор: Здравствуйте, ребята, Милые дошколята! Сегодня рано вы проснулись? Вы друг другу улыбнулись? Поздоровались всеми?2.Игровоеупражнение:«Здравствуй,солнцезолотое!»</p> <p>Инструктор: «Здравствуйте», - зачем вы сказали ?Что друг другу пожелали? Дети: Здоровья!</p> <p>Инструктор: 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>Мышата: «Мы больше так не будем. Мы сейчас сами про ведём разминку»</p> <p>3.Разминка«Япозвоночникберегу»4.Инструктор: Ребята, у нас в гостях кот Леопольд.</p>		<p>Припевка: «Здравствуйте, ребята!» без муз.сопровождения Построение в шеренгу, колонну. Муз/сопр:«Утро»Э.Григ Музыкальноесопровождение- пропевка,муз.Е.М.Плахова,сл. авторские Элемент театрализации. Мышата– 2ребёнка подготовительной группы. Самостоятельно проводят разминку и вместе со всеми детьми пропевают текст песенки-инструкции для упражнения на позвоночник.</p>

<p>слова, вы займите свои места: «Раз– два, улыбнись! И к коврику становись»</p> <p>5.Массаж спины Инструктор: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>6.По тропе здоровья мы пойдём, на полянку сказочную попадем. Молодцы! Вы хорошо справились с заданием</p>		<p>выполняют упражнение: перекаты на стопе с носочка на пяточку. Звук самолета Ходьба по тропе здоровья/нетрадиционное оборудование/</p> <p>Муз/сопров:песня- марш«Весёлыйветер»муз.И.Дунаевского,сл.В.Л ебедева-Кумача</p>

<p>2частьОсновнаячасть ОРУ</p> <p>Инструктор: Кот Леопольд приготовил для вас сюрприз :он сейчас споёт свою любимую песню, а мы сделаем</p> <p>1разминку.Инструктор:</p> <p>Мы прилетели в сказку, которая называется «В поисках друзей »</p> <p>Посмотрите вокруг.</p> <p>Гимнастикадля глаз« Видят глазки всё вокруг»</p> <p>Инструктор: Ах, какие красивые цветы я вижу вокруг!</p> <p>Сейчас цветочки проснутся, потянутся к солнышку, и сказка начнется. Игровой стретчинг:</p> <p>1.Упражнение«Цветочек»</p> <p>Цель: подготовить организм ребенка к основной нагрузке.</p> <p>Инструктор: Леопольд вышел на полянку, посмотрел по сторонам и увидел на цветке красивую бабочку.</p> <p>2.Упражнение«Бабочка»</p> <p>Цель: укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Инструктор: Леопольд сказал бабочке: «Какая ты красивая! Давай</p>	<p>24минуты</p> <p>ы</p> <p>минуты</p>	<p>Музыкальное сопровождение «Песенка кота Леопольда из мультфильма «Лето кота Леопольда »сл. А. Хайта, муз. Б. Савельева</p> <p>Музыкальное сопровождение-припевка ,муз.Е.М.Плахова,сл.авторские</p> <p>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</p> <p>На выдохе произносить звук «ш», имитация шипения Прогнуться назад,</p>
--	---	--

<p>дружить». Бабочка покивала головкой, расправила крылья ,весело помахала ими и улетела. И тут Леопольд увидел кузнечика. А кузнечик был таким.</p> <p>3.Упражнение«Кузнечик»Цель: растягиваниемышц позвоночника.</p> <p>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.</p> <p>4.Упражнение«Лягушонок»Цель: растягивание мышц позвоночника.</p> <p>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!</p> <p>5.Упражнение«Черепашка»Цель: растягиваниемышц позвоночника.</p> <p>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.</p> <p>6.Упражнение«Рыбка» Цель: укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.</p> <p>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.</p>		<p>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 закрыть.</p> <p>Музыкальное сопровождение- пропевка,муз.Е.М.Плехова,сл.авторские</p> <p>На полянке разложены сердечки с разными картинками, дети должны отыскать сердечки с такой же картинкой.</p>
---	--	--

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.

Инструктора 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 фонарики 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.

<p>Подвижная игра: «Солнечные лучики» с игровым парашютом Раз, два, три – красные лучики беги.3 часть</p> <p>Заключительная часть:Инструктор:Давайте с делаем 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 что бы быть здоровым, нужно поддерживать ЗОЖ, как мы с вами. Релаксация.</p> <p>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)</p> <p>Инструктор: Кот Леопольд вам дарит вот такие сердечки.</p> <p>Дидактическая игра «Найди пару» Итог занятия</p> <p>Инструктор: Понравилось ли вам наше путешествие? Какие упражнения особенно понравились вам? С отличным настроением мы возвращаемся из путешествия в детский сад.</p>		
---	--	--

**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 вовремя выполнения упражнений.

Задачи:

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

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

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

Оборудование: диск «Звуки природы».

Инвентарь: Дорожки, обручи ,гимнастические палки

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
- ✧ Полуприсед (проходим под деревьями)

-Вот мы и дошли до поляны сказок.

Музыка.

Беги 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;">Ходьба.</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">1.Тянуть носки на себя.2.Вытянуть носки.3.Повторить как в 1-м, 2-м, но по переменно.4.Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом,пятки остаются вместе, колени не сгибать. <p>Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.</p>
<p>Надо было выбиратья из нужды, и сын предложил отцу: «Завтра я обернусь лисой, а ты продай меня на базаре». Так отец и сделал, выручил отец запродажу много денег и домой вернулся.</p>	<p style="text-align: center;">Лиса.</p> <p>И.п. сесть на пятки .Руки за спиной(«полочкой»).</p> <ol style="list-style-type: none">1.Сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться нужное время.2.Вернуться в и.п.3.Повторить все в другую сторону. Дыхание нормальное. <p>Повторить нужное число раз.</p>
<p>А следом за ними сын объявился. Как только его посадили в сарай он человеком обернулся и домой убежал.</p>	<p style="text-align: center;">Бег.</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">1.Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.2.Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание нормальное.

<p>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>	<p style="text-align: center;">Павлин.</p> <p>И.п. встать прямо, ноги вместе .Руки поставить на пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Правую ногу согнуть в колени, левую отвести как Можно дальше, опереться на кончики пальцев. 2.Сделать несколько покачиваний. 3.Вернуться в и.п. 4.Прodelать все, смени в положение ног. Дыхание нормальное.
<p>Когда колдуны заехали в лес ,чтобы убить павлина он вырвался и улетел.</p>	<p style="text-align: center;">Птица.</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"> 1.Поднятьрукивверх (взмахнуть) и опустить вниз. 2.Наклониться к правой ноге ,стараться дотянуться Двумя руками до носка. 3.Вернуться в и.п. 4.Тоже повторить в левую сторону. 5.Вернуться в и.п. 6.Наклониться вперед, ноги развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола. 7.Вернуться в и.п. Дыхание: вдохв1-й,3-й, 5-й, 7-й фазах, выдох в 1-й,2-й,4-й,6-йфазах.
<p>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>	<p style="text-align: center;">Бабочка.</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"> 1.Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. 2.Поднятьколени с пола .Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Отдохну в город полетела. А у орлов как вы знаете зрение хорошее, увидели они бабочку и стали догонять. Спряталась бабочка а 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. И поскорее в 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

И полетел в город к отцу. Обрадовался отец, увидев сына целым и невредимым
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. Ине нужно было с тех пор юноше ни в кого больше превращаться. Правда, иногда, он любил превратиться в кузнечика и прыгать через ручеек.

Петушок.

И.п. Встать прямо, ноги вместе ,руки опущены

- 1.Поднять левую ногу, согнуть ее в колене, и взять сзади левой рукой стопу ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью в перед .Голова поднята. Задержаться нужное время.
- 2.Вернуться в и.п. дыхание нормальное.
- 3.Проделать то же другой ногой.

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.

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

(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. 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 коврики 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 наш 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 в перед, 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, тоже движение левой ногой). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонок. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке собирал.

Это мне? – удивился медвежонок.– А за что?

Просто так.– ответил мальчики 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. Тоже 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. Ион протянул удаву цветы. Тот вначале 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. Тоже 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, подобрать 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 в низ. Разводить и соединять пальцы правой руки.) Кто живёт в глухом лесу.

Зайцы ,белки ,барсуки,(Руки ладонями в низ. Разводить и соединять

левой руки.) Рука ладонью в низ. 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 затем ,чтобы ягодицы 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:-Сладкие 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, что бы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх; 2-и.п.

Воспитатель: Накачавшись вдоволь, решили ежики заяц в скорости посоревноваться, узнать, кто из них быстрее бежит.

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! «Ёжик 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.

□ «Присядай» 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, подсчет «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 не много 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: «Айда 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». Ёжик 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 полбу. 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 бегают по крыше– Бом,бом, бом!

По весёлой звонкой крыше-Бом,бом, бом!

- Дома, дома посидите, -

Бом,бом, бом!

Никуда не выходите,-Бом,бом,

бом! Почитайте,поиграйте,-

Бом,бом, бом!

А уйду-тогда гуляйте...

Бом,бом, бом!

(Постукивают пальчиками)

(Похлопывают ладонями)

(Постукивают пальцами)

(Похлопывают ладонями)

(Поколачивают кулачками)

(Похлопывают ладонями)

(Растирают рёбрами ладоней)

(Похлопывают ладонями)

(Разминают плечи)

(Похлопывают ладонями)

(Поглаживают ладонями)

(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 по ФК:

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.;
- поочерёдно поднимают правую руку в право с одновременным поворотом головы, тоже 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.-упорприсев,головынаколени.1-4–упор стоя, затем выпрямляются ,руки в стороны-вверх, поднимаются н аноски;5-8-и.п. (повторить 4раза).

Инструктор:

Посмотрите на травинку ,Просто чудная картинка. Её тонкий стебелёк ,так похож на колосок... Упражнение «Колосок»:

И.п.-упорприсев,головынаколени.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, удержать;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 весной цветы.

На стретчинг походишь,

Так сможешь и ты. Дети плавным шагом образуют общий круг .Идут по кругу друг, за другом восстанавливая дыхание. Выходят из зала

Сюжетное занятие с элементами игрового стретчинга

«В гостях у феи Прямоспинки»

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

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 феи Прямоспинке. Согласны? Тогда отправляемся в путь.

Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать»

Текст	Описание движений	Темп
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
<p>1куплет</p> <p>Спой-ка снами перепелка-перепелочка!</p> <p>Раз иголка, два иголка-будет елочка! Раз дощечка, два дощечка - будет</p>	<p>Переходнаходьбу. 1-яфраза: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-яфразы-повторить те иже движения.</p> <p>На слова «пе-сен-ка»-шаг на месте,</p>	Энергично
лесенка! Раз словечко, два словечко будет песенка!	Руки плавно ,через стороны вниз, поворот в другую сторону.	

<p>Вместе весело шагать по просторам, по просторам, по просторам! И конечно припевать лучше хором, лучше хором, лучше хором!</p>	<p>Энергичные подскоки друг за другом</p>	<p>Быстрый</p>
<p>В небесах зари полоска заполощется, Раз березка ,два березка будет рощица! Раз дощечка, два дощечка будет лесенка Раз словечко, два словечко - будет песенка!</p>	<p>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.</p>	<p>Энергично</p>
<p>Вместе весело шагать по просторам, по просторам, по просторам! И конечно припевать лучше хором, лучше хором ,лучше хором!</p>	<p>Энергичные подскоки друг за другом</p>	<p>Быстрый</p>

<p>Нам счастливую тропинку выбрать надобно.</p> <p>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:н аслова</p> <p>«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>	<p>Энергично</p>
<p>Проигрыш</p>	<p>Подскоки в рассыпную по залу .В конце проигрыша остановиться в свободном расположении.</p>	<p>Энергично</p>
<p>Вместе весело шагать по просторам, по просторам, по просторам! И конечно припевать лучше хором ,лучше хором ,лучше хором!</p>	<p>Ходьба на месте ,с концом музыки– четкая остановка.</p>	<p>Четко</p>

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 на встречу к нам ползет жучок(«Жучок»). Здравствуй ,жучок !Мы идем («Ходьба») к фее Прямоспинке! 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».

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. Они 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 ,на черченной 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»

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.

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, вытяну в 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: Вставайте 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 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

Программно-методическое обеспечение:

- А.А. Липень «Детская оздоровительная йога», «Питер Пресс», Спб.: 2009
- А. Г. Назарова «Игровой стретчинг», «Типография ОФТ», Спб.:2005
- А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 2011
- А.И. Константинова "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 2011
- В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пресс Москва 2009
- Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг», ТЦ «Сфера», М.: 2010
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2009
- О.А. Волков, Е.А. Волкова «Веселая йога: специально для детей» («Феникс», Ростов н/Д: 2008);

УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

«БАБОЧКА»

И. п. – 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 (*дыхание произвольное, движения динамичные*).

«ЗМЕЯ»

И. п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение (*вдох в первой фазе, выдох во второй*).

«ПТИЦА»

И. п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной *«полочкой»*, спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, **стараясь дотянуться до носка**, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и. п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и. п. (*вдох при взмахе, выдох при наклоне*).

«ЛИСЕНОК»

И. п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й)

«ВЕТОЧКА»

И. п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, **стараясь** сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и. п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й)

«РЫБКА»

И. п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, **постараться** дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и. п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2.

«ПОТЯГУШЕЧКИ»

И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (*на предплечьях*).

1. Тянуть носки на себя.
2. Вытянуть носки.

Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

«КРЕСТИКИ»

И. п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях) .

1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.

2. Вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

«КОШЕЧКА»

И. п. Встать на четвереньки, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол.

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»)

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»)

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во второй. Повторить 4-6 раз

«ПЧЕЛКА»

Сесть на пятки. 1. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу. 2. вывести вперед лечи, **стараясь** соединить локти перед грудью. 3. Развернуть плечи, **стараясь** свести локти за спиной.

«ПЕТУШОК»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1. Поднять левую ногу, согнув её в колене назад и взять левой рукой стопу левой ноги. 2. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед, голова поднята.

«ГОРКА»

Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади. 1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, **стараясь** коснуться лицом коленей.

«МУРАВЕЙ»

Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. 1. медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу, **стараться** локтем коснуться пола. 2. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. 3 повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. 5

«ВЕТОЧКА»

Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонки вниз. 1. Медленно поднять ноги в вертикальное положение (не сгибать ног в коленях, сохранять натянутые носочки) таз не отрывать от пола.

«ДЕРЕВЦЕ»

И. п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

«ЗВЕЗДОЧКА»

И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

«ДУБ»

И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

«СОЛНЫШКО»

И. п. Ноги на ширине плеч, левая (*правая*) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (*правую*) сторону, пока левая (*правая*) рука не коснется пола, правая (*левая*) рука вытянута вверх.

2) И. п.

«ЛЕБЕДЬ»

И. п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (*левую*) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (*правая*) нога на полу.

2) Выпрямить правую (*левую*) ногу и потянуть к себе.

3) И. п.

4) И. п.

«СЛОНЕНОК»

И. п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И. п.

«ВОТ КАК МЫ УМЕЕМ»

Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой.

«КОЛЕЧКО»

Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Если вам удастся удержаться в этом положении какое-то время, чтобы восстановилось легкое и естественное дыхание, то можно делать упражнение только один раз. Попробуйте сохранять позу 1 минуту. Потом сядьте и очень медленно потянитесь.

«РАКУШКА»

И. п. лёжа на животе; прогнуться, захват обеими руками ног и покачаться.

«ЛОДОЧКА»

И. п. лёжа на спине, прямые руки вытянуты над головой, ноги прямые; на 1 - ладони лодочкой, ноги вместе тянем на себя вверх, напрягаем, голова вверх; на 2- и. п.

«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»

И. п. лечь на спину; на 1 - не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище, ладонями рук согнутых в локтях, поддерживать спину; на 2 – и. п.

«ПОЛУШПАГАТ»

И. п. стойка на коленях; на 1 - одна нога плавно выпрямляется назад, или в сторону; на 2 - глубокий сед, руки в стороны; на 3 - и. п. упор руками ноги в стороны, голова вперёд.

Упражнения на релаксацию

«БУБЕНЧИК»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

Сюжетно-ролевые игры с включением элементов игрового стретчинга

Сказка по-игровому стретчингу.

«Жадный медвежонок»

(с детьми *старшего* возраста)

Цель: укреплять мышцы, осанку, развивать чувство ритма, снять закомплексованность через упражнения на статистическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

Ход:

Послушайте сказку о жадном медвежонке.

Давным-давно в дремучем лесу жил медвежонок. Был он жадным и больше всего на свете любил мёд. Со всей округи звери несли мёд медвежонку.

Приходили волки, лисы (ходьба обычная, руки на поясе. Затем на внешней стороне ступни, зайцы (на пятках,

несли в мешках (*полу присев*) и отдавали медвежонку (*на носках, руки вверх*).

Мёда набралось так много, что медвежонок велел по всему лесу поставить бочки.

Они стояли на земле, на камнях (руки на поясе; ноги на ширине плеч. Наклон вниз, поднять голову вверх,

стены (потянуться правой рукой направо, затем левой – налево. Смотреть на пальцы рук, висели на деревьях (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном).

Листья звенели от порывов ветра (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном).

Любил медвежонок собой полюбоваться (правая рука на левом плече, повернуться на лево. Левая рука на правом плече, повернуться направо, круговые вращения головой вправо, затем влево, руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Правую ногу поставить на пятку, на носок. То же с левой ногой).

Каждый день медвежонок ел мёд. А его всё несли и несли (прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки перед собой ладонями вверх. Прыжки вокруг себя).

До того дошла жадность и обжорство медвежонка, что вставать ему стало тяжело (*сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков*).

Но и этого было мало ему. Увидел медвежонок, что мёда становится меньше (встать, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола). Кликнул он клич по всему лесу: “Кто умеет превращать в мёд разные вещи, пусть придёт ко мне”. И вот явился заяц. Дотронулся до лап медвежонка палочкой и пропал.

Вскочил медвежонок (*ноги вместе, руки на поясе. Присесть, руки вперед. Встать*) и побежал проверять силу волшебства.

Бежит и притрагивается своими лапами то здесь, то там (*присесть, руки в стороны, встать*). И вот ... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в бочки с мёдом.

Медвежонок считал себя самым счастливым на земле. Он подбежал к реке с рыбками (лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперед – в стороны. Ноги по очереди вверх-вниз). И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в мёд. Поймал он бабочку и превратилась она в горшочек с мёдом (*сесть по-турецки, ноги стопа к стопе. Пальцами рук обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз*).

По лесу гуляли мама-медведица и папа-медведь. Он поспешил им **навстречу**, чтобы поделиться своей радостью (лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу). Но как только он обнял их, они превратились в бочки с мёдом (ноги вместе, руки вверх в замок. Круговые вращения туловищем право, затем влево). Как ни любил медвежонок мёд, но все-таки он предпочитал иметь живую маму и живого папу вместо этих бочек с мёдом (*ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, наклон влево*). Долго стоял опечаленный медвежонок в лесу.

Наконец он вернулся в свою берлогу (сидя на полу, развести прямые ноги, руки на поясе. Наклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. То же к левой ноге). Всё вокруг превращалось в мёд (лежа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочередно сгибать и разгибать в колене). Так был наказан за жадность медвежонок. И попросил он сделать всё как было раньше, и услышал его заяц. Снова распустились цветы, полетели бабочки. А рядом были мама-медведица и папа-медведь.

Вам понравилась сказка? Какой был медвежонок? Жадность – это плохо или хорошо? А среди вас есть жадины?

Консультация для родителей

«Игровой стретчинг – что это такое?»

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

Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта.

Игровой **стретчинг** – это специализированная система, разработанная для **детей дошкольного возраста**. Она включает в себя упражнения на развитие **физической силы**, гибкости тела, координации движений и музыкального слуха. Занятия способствуют активизации защитных сил организма, выработке у ребенка устойчивой правильной осанки, являются прекрасным средством профилактики сколиоза и плоскостопия, укрепляют и развивают мышечную систему. Воспитание в детях чувства внутренней свободы и уверенности в себе, развитие творческих способностей, чувства ритма, воображения, координации движений достигаются благодаря занятиям игровым **стретчингом**.

Для чего же нужен **стретчинг** и нужен ли он вообще сегодня?

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. **Стретчинг** снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.

Стретчинг обладает психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны вовремя освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с боль шей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Занятия игровым **стретчингом** помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Занятия с детьми проводятся в игровой увлекательной форме и ориентированы как на **физическое**, так и на творческое развитие ребенка, все упражнения адаптированы для малышей. Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 мин со **старшими**, а с малышами столько, сколько они сами захотят. После занятий игровым **стретчингом у детей** улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями ми, тем самым развивая творческие способности.

Задачи игрового **стретчинга** состоят в следующем

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (*формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия*).
2. Совершенствовать **физические способности** : развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности).
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.

5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния **детей**.

6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

7. Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Методика игрового **стретчинга не имеет возрастных ограничений** (*можно начинать с 3-х лет*). Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу с музыкальным сопровождением (*классическая и народная музыка*).

Деятельность с элементами игрового **стретчинга** не требует специальной одежды.

Памятка «Десять советов родителям о здоровом образе жизни»

Совет 1.

Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям **физической культурой**, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к **физическому развитию**. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к **физической культуре**, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт т под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» - всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

Совет 2.

Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее **старание**. На занятиях **физической культурой** необходимо выдерживать единую *«линию поведения»* обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - *«хватит бегать»*; папа - *«побегай ещё минут пять»*). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к **физкультуре** просто не может быть и речи.

Совет 3.

Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий **физическими упражнениями**. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет **быстрее закончить занятие физкультурой**, чтобы посмотреть интересную телепередачу). **Постарайтесь** понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4

Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5

Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

Совет 6.

Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе **физических упражнений**. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7.

Не меняйте слишком часто набор **физических упражнений**. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8.

Важно соблюдать **культуру физических упражнений**. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться *«взаправду»*.

Совет 9.

Не перегружайте ребёнка, учитывайте его **возраст**. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять **физические упражнения**, если он этого не хочет. Приучайте его к **физической культуре исподволь**, собственным примером.

Совет 10.

Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка нка: понимание, любовь и терпение.