МБДОУ « Сугутский детский сад «Родник»

***Игровой стретчинг***

***Тема: «Просто так»***

Выполнила:

воспитатель Надина Людмила Александровна

2020 г

КОНСПЕКТ ПО ИГРОВУМУ СТРЕТЧИНГУ “ПРОСТО ТАК”

 Цель: Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

 Ход занятия

 Я расскажу вам сказку»Просто так «.Я вам буду рассказывать сказку , а вы будете помогать упражнениями. Договорились. Итак, сказка называется «Просто так».

 Жила -была на свете одна маленькая девочка, жила она в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды утром проснулась девочка хорошими настроениями. И всё вокруг него проснулись .Проснулись деревья (Потянулись на носочки) замахали своими веточками(Сложили друг на друга ладошки и наверх потянули). Проснулось солнышко .И вокруг засверкали солнечные лучики .Девочка вышла прогуляться. Пошла по высокой траве (ходьба, высоко поднимая ноги, руки на поясе), по узенькой дорожке (ходьба на носках, руки в стороны),стала она пробираться сквозь густые заросли (приставным шагом, руками раздвигая ветви), посмотрела на верхушки высоких деревьев (ходьба спиной вперед, руки сзади) и увидела высокую гору .Гора была высокая . Девочка решила подняться и спустилась бегом вниз. Спустилась с горы, и увидела на полянке очень красивые цветы, так понравились они ей(Сели вытягиваем одну ножку другая согнута рядышком руки потянули вверх носочки смотрят на потолок),решила девочка набрать букетик (наклоны удержать за носочки . коленной сустав не сгибать),букетик получился красивый .Пошла она дальше по дорожке. а навстречу ей ползёт паучок. Паучок был грустный-грустный .девочке стало жалко паучка и решила подарить букетик А за что сказал паучок .просто так У меня сегодня хорошее настроение.

 А сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело ползёт паучок дальше. И увидела вдруг змею .такая сердитая. (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)) . Не испугался паучок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивилась змея:

- За что ты мне цветы даришь?

- Просто так! – ответил паучок и, довольная змея поползла дальше. А на встречу ей попался журавль .стоял на одной ножке и о чём –то думал. Змея решила подарить букетик журавлю . чтобы улыбнулся .Журавль сначала удивился . а потом обрадовался .Полетел журавль дальше. 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 журавль цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул (радостно подпрыгнуть), ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом страус своими большими ногами побежал и увидел 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).Страус сразу решил подарить ему букет, он очень развеселился замахала своими большими ушками.

 Да вдруг слышит: плачет кто-то. А это оказался лисенок от мамы убежал и потерялся. (сесть на корточки ,с начало в одну сторону прижать свои ножки потом в другую сторону).Найдём мы твою маму не плачь. Они вместе слоном встретили на дороге цаплю . Цапля как услышала новость замахала крыльями и полетела разыскивать маму .отыскала маму лисы и принесла лисёнку. Слон решил подарить букет маму лисёнки . Лисёнок так обрадовался . что нашёл маму и поблагодарил слона .Вот и сказки конец А у вас поднялось настроение ? Всем понравился сказка? Молодцы!

На занятии я использовала 6 упражнений, подобранных на укрепление и растяжку всех групп мышц.

Заключительная часть длится: в младшей группе 5-10 минут, в средней — 4-6 минут, в старшей и подготовительной — 4-6 минут.

В данной части занятия  решается задача восстановления организма после физических нагрузок.  Я использовала релаксационное упражнение на расслабление всего тела «Снеговик».»Сотвори в себе солнце»

Упражнение на релаксацию выполняется под музыкальное сопровождение.

Релаксационное упражнение»Снеговик»

Сейчас произойдёт волшебство. Подует сильный ветер и мы превратимся снеговиков. У снеговика есть голова . руки. туловища , ноги. Замёрзла голова, руки. туловища, ноги.

Релаксационное упражнение» Сотвори в себе солнце»

В природе есть солнце ,оно светит и всех

Наступило утро. Выглянуло солнышко. начал греть. У снеговика начала таять голова ,руки. туловища, ноги. Снеговик медленно превращается в лужу.(ложатся на коврики.)

Релаксационное упражнение «Сотвори в себе солнце»

В природе есть солнце ,оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку

Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звёздочка увеличилась. Направляем лучик который несёт мир .Звёздочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром. звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость тепла ,свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой как солнце. Оно несёт тепло всем . всем ,всем.(Руки в стороны).

Дети расслабляются. Занятие окончено.

Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показываю упражнение я или подготовленный мною ребёнок.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например:  «Деревце», «Сорванный цветок», «Звезда». На занятии я использовала самые простые упражнения.

Систематичность.  Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения я объясняю детям для укрепления,  каких мышц данное упражнение.

Основные правила стретчинга, которые я выполняла в течение всего занятия:

-разогрев перед упражнениями;

- медленное и плавное выполнение упражнений;

-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;

-спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Элементы игрового стретчинга можно использовать также на  утренней гимнастике.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают,  что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.