

Сюжетное занятие с элементами игрового стретчинга

«В гостях у феи Прямоспинки» для детей старшего дошкольного возраста
Цель: обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.

Интеграция образовательных областей:

Физическая культура

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- развивать умение правильно выполнять команды;
- развивать равновесие, ловкость, координацию движений.

Здоровье

- совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать правильную осанку, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Коммуникация

- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Безопасность

- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений

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

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

Ход:

Построение детей в шеренгу.

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

Игровое упражнение "Здравствуйте!"

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

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

Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать»

Текст	Описание движений	Темп
Проигрыш	И.п. стоя в колонне друг за другом. Ходьба на месте.	Умеренно
Вместе весело	Энергичные подскоки друг за другом	Быстрый

шагать по просторам, по просторам, по просторам! И конечно припевать лучше хором, лучше хором, лучше хором!		
1 куплет Спой-ка с нами перепелка- перепелочка! Раз иголка, два иголка - будет елочка! Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка! Раз словечко, два словечко - будет песенка!	Переход на ходьбу. 1-я фраза: на слова «Спой-ка с нами»- не останавливаясь, руки вверх; «перепелочка» - в стороны, «перепелка»- руки вверх; «перепелочка» - руки в стороны и вниз. 2,3,4-я фразы- повторить те же движения. На слова «пе-сен-ка» - шаг на месте, руки плавно, через стороны вниз, поворот в другую сторону.	Энергично
Вместе весело шагать по просторам, по просторам, по просторам! И конечно припевать лучше хором, лучше хором, лучше хором!	Энергичные подскоки друг за другом	Быстрый
В небесах зари полоска запылится, Раз березка, два березка - будет рошица! Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка! Раз словечко, два словечко - будет песенка!	Переход на ходьбу. 1-я фраза: на слова «В небесах»- не останавливаясь, руки вверх; «зари» - в стороны, «полоска»- руки вверх; «запылится» - 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.	Энергично
Вместе весело шагать по просторам, по просторам, по просторам! И	Энергичные подскоки друг за другом	Быстрый

конечно припевать лучше хором, лучше хором, лучше хором!		
Нам счастливую тропинку выбрать надобно. Раз дождинка, два дождинка - будет радуга! Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка! Раз словечко, два словечко - будет песенка!	Переход на ходьбу. 1-я фраза: на слова «Нам счастливую»- не останавливаясь, руки вверх; «тропинку» - в стороны, «выбрать»- руки вверх; «надобно» - руки в стороны и вниз. 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.	Энергично
Проигрыш	Подскоки в рассыпную по залу. В конце проигрыша остановиться в свободном расположении.	Энергично
Вместе весело шагать по просторам, по просторам, по просторам! И конечно припевать лучше хором, лучше хором, лучше хором!	Ходьба на месте, с концом музыки – четкая остановка.	Четко

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

Дыхательное упражнение «Дыхание»

И.п.- стоя, туловище выпрямлено. 1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.

Выполнять 4 раза

Звучит спокойная музыка.

Инструктор: А теперь я предлагаю вам стать частью этого леса, и показать движениями, что мы видим. В этом лесу все живое. Ярко светит солнышко, все деревья («Деревце») оживают, машут своими веточками («Веточка»). Повсюду сверкают солнечные лучики («Солнечные лучики»). Смотрите, на полянке красивые цветы! («Цветок») Над цветами весело порхают и машут крылышками яркие бабочки. («Бабочка»)

Вот навстречу к нам ползет жучок («Жучок»). Здравствуй, жучок! Мы идем («Ходьба») к фее 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».

№	Название	Содержание	Дозировка	Темп	Методические указания
1	Индеец	Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны.	Поза, в которой, находясь все время между выполнением упражнений.		Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.
2	Деревце	И.п.- Сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела. 1- напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки;- 2- напрячь ягодичные мышцы;- 3- напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот;- 4- поднять грудную клетку; 5- вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок; 6- поднять прямые руки над головой: 7-8- опустить руки, расслабиться	5раз	Медленный	
3	Веточка	И.п. узкая стойка, руки вытянуты вперед и сплетены в замок ладонями наружу, 1- на выдохе поднять руки над головой; 2- и.п.	5 раз	Медленный	
4	Солнечные лучики	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 наклониться в	4 раза	Медленный	

		левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2-и.п.			
5	Цветок	И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.	4 раза	Медленный	
6	Бабочка	И.п.: сидя на ягодицах, сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола.	2 раза	медленный	Дыхание произвольное, движения динамичные
7	Индеец	Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны	.		
8	Жучок	И.п.: сидя между стоп, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник. 2- наклониться вперед, положить грудь на колени, и лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.			Следить за тем, чтобы ягодицы не отрывались от пола
9	Ходьба	И.п. – сидя, упор на прямые руки. Поочередно притягивать правую и левую стопу к себе, сгибая колени, придерживаясь ритма музыки.	6 раз	медленный	Пятки приблизить к ягодицам Дыхание произвольное
10	Кустику	И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1- взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить их на левое бедро, колено на пол; 2- взяться за стопу левой ноги	2 раза по 5 сек.	медленный	Спину выпрямить

		обеими руками и положить на правое бедро; 3-4-руки в упоре за спиной.			
11	Инде ец	Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны			
12	Лиси чка	И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе, сесть на пол справа (слева), согнутые ноги остаются слева (справа); 2- потянуться вверх от копчика до макушки; 3- положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4- отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись, пальцами пола	2 раза	медлен ный	Повернуться как можно дальше направо (налево)
13	Руче ек	Сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая (правая) нога согнута в колене, стопа на полу 1-взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2-положить колено левой ноги на пол; 3- поднять обе руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4-на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу.	2 раза	медлен ный	Следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.
14	Инде ец	Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны			
15	Ласт очка	Широкая стойка, руки опущены вдоль туловища 1-руки вытянуть в стороны; 2- наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой; 3-4-и.п.	2 раза	медлен ный	
16	Ходь ба	семенящим шагом	10 сек.	средни й	Руки на поясе

Инструктор: Вот мы и пришли!

Звучит волшебная музыка. Входит фея Прямоспинка.

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

Это наш хороший друг,

Опираясь на него, ты не бойся ничего.

Он и двигает тебя. Он и держит тебя.

С помощью его - сидишь.

Если скажет – побежишь! (позвоночник)

Дети: Им помогает позвоночник!

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

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

Подвижная игра «Ходим в шляпах»

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

Варианты. Детям предлагается: 1) пританцовывать;

2) пройти по извилистой линии, начерченной мелом;

3) переступить через предметы, лежащие на полу или площадке (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки, шишки).

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

Подвижная игра «Стоп, хлоп, раз»

Ход: дети бегают врассыпную.

На «Стоп»- остановится,

на «Хлоп»- хлопнуть в ладоши,

на «Раз»- стретчинг «Цапля»

Стретчинг «Цапля»

название	описание	Методические указания
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,	Удерживать равновесие

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

Игровое упражнение «Что у нас на ножках?»

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

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

Инструктор: 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 на футболках по кругу.

Итог занятия

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

Под марш в колонне по одному идут в группу