«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»
Тема: «сказочная история Пушистика».
Цель:
- Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
- Развивать,координацию движений ,эластичность мышц.
- Воспитывать выносливость, старательность, чувство ритма.
Оборудование: цветы.
Содержание работы Методические приемы
Вводная
часть Построение, проверка спортивной формы. Выполнение разминки «Маленькие мышки». Основная
часть Ребята я сегодня вам хочу рассказать сказку, про котёнка пушистика , но сначала нам надо сделать разминку, вы согласны?
Поза «Индеец», в которой дети находятся всё время между выполнением упражнений.
И. п. : сесть на пятки, руки положить на бёдра, локти развести в стороны. Представить себя вождём индейцев с гордой осанкой и всё время за ней следить.
- Котёнок спал на диване и вдруг услышал, как на чердаке раздался какой-то звук.
Он закрыл глазки, но звук повторился снова. Пушистик спрыгнул с дивана и пошёл к лестнице, которая вела на чердак:
Упражнение «Ходьба» И. п: сесть, принять позу «прямого угла»: спина прямая, ноги лежат вместе на полу, носочки вытянуты, руки отвести за спину и сделать высокий упор сзади. Поочерёдно тянуть на себя носочки ног.
- Лестница была очень высокая, и котёнок стал по ней забираться наверх:
Упражнение «Велосипед» И. п. : лёжа на спине, руки вдоль туловища, с оттянутыми носочками надо оторвать ноги от пола и попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол.
- Когда Пушистик забрался на чердак, он осмотрелся по сторонам и увидел большую кошку: Упражнение «Кошка» И. п. : стоя на четвереньках, спина прямая. 1-поднять голову, максимально прогнуть спину. 2-опустить голову, максимально выгнуть спину.
-Котёнок подкрался к кошке поближе и увидел, что она следит за бабочкой. Ему тоже понравилась бабочка, и он стал её рассматривать:
Упражнение «Бабочка» И. п. : сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести, руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить колени до пола, задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию.
-Но вдруг бабочка взмахнула крылышками и улетела. Пушистик посмотрел на кошку и увидел, что это его мама, он прижался к маме сильно, сильно (обхватить себя руками), а мама лизнула его в носик (дети поглаживают свой носик указательным пальчиком).
И котёнок Пушистик с мамой кошкой пошли домой. Кошка с котёнком пришли домой, они очень устали и легли на коврик. Мама кошка уснула, а котёнок закрыл глазки и вспомнил, какая красивая и большая, была бабочка и он, представил, что он тоже бабочка, он летает, летает…. И уснул. Заключительная часть Дыхательная гимнастика «Бегемотик»
Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).