

Занятие по игровому стретчингу.
"По дорожке по тропинке покатилося колобок"
 (для детей 4-5 лет.)

Продолжительность занятия - 25 минут.

Для занятия используются русские народные мелодии: «Ах вы сени, мои сени»;

"Зайка в садике", "Мишка косолапый", "Камаринская".

Цель : обучение созданию образа сказочных персонажей для последующих танцевальных постановок.

Задачи:

1. Развитие исполнения движений на образы сказочных персонажей.
2. Воспитание интереса к устному народному творчеству у детей с помощью потешек, прибауток и народной игры.
3. Развить и укрепить мышцы спины и брюшного пресса.

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной части.

Ход занятия.

Вводная часть (5-7 минут).

Приглашаем детей в зал.

Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами окажемся в русской народной сказке " Колобок". А вы знаете её? (Дети отвечают : "Да!") А кто помнит как эта сказка начинается? (Отвечают: "Жил - был старик со старухой")

Правильно!

(Встают в круг)

Жил-был старик со старухой. Просит старик: «Испеки, старуха, колобок». – «Из чего печь-то? Муки нету ». – «Э-эх, старуха! По коробу поскреби, по сусеку помети; авось муки и наберется».

(Преподаватель предлагает) И мы давайте, ребята поможем испечь старухе колобка.

Слова пестушки	Движения	Значение движений
Взяла старуха крылышко, по коробу поскребла	Стоим по 6 позиции, руки вытягиваем вперёд, затем назад.	Развитие локтевого сустава
по сусеку помела,	Махи руками вправо-влево	Развитие плечевого сустава
и набралось муки пригоршни две.	Сгибаем и разгибаем кисти рук.	Развитие подвижности пальцев рук
Замесила на сметане,	Кисти в замок. Повороты.	Развитие запястья
изжарила в масле и положила на окошечко постудить.	Трясём кистями рук	Развитие подвижности кистей рук
Колобок полежал-	Повороты вокруг себя	Укрепление мышц

полежал, да вдруг и покатылся.		спины
перепрыгнул через порог в сени, из сеней на крыльцо, с крыльца на двор, со двора за ворота, дальше и дальше.	Прыжки вперёд подскоками	Развивает подвижность голеностопных суставов

Давайте поможем ребята старику со старухой догнать колобка и отправимся вслед за ним. Ведь он совсем ещё маленький, может и заблудиться.

По дорожке все пойдём За нашим круглым колобком.	Шаг маршем	Разогрев голеностопа
На полянку дети весело спешат	Бег на полупальцах	Корректирующее движение
Всех лесных зверей навестить хотят.	Шаги с поворотом головы.	Подвижность в шейном отделе позвоночника.
Катится колобок по дороге, а навстречу ему заяц	Шаг на внешней стороне стоп	Развитие голеностопного сустава
"Зайка серенький сидит	Шаг выполнять на полуприседе	Развитие коленного сустава
И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит.	Лёгкий бег. Поднятие рук по очереди вверх, вниз.	Укрепление плечевого сустава
Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть	Наклоны корпусом вправо, влево	Развитие гибкости спины.
Вот так, вот так Надо лапочки погреть.	Шаг на пяточках	Развивает подвижность голеностопных суставов
Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать, Вот так, вот так Зайке надо поскакать!	Прыжки на месте по 6 позиции	Развивает подвижность голеностопных суставов

Зайку волк испугал! Зайка тут же убежал.	Бег в хаотичном порядке	Знакомство с пространством
На волка потягушечки На дитя порастушечки	Руки вверх - вдох, вниз - выдох.	Упражнение на восстановление дыхания.

Каждое движение выполняется по 8 раз.

Ну, а тем временем колобок покатился дальше. И нам ребята некогда зевать, Колобка нужно догонять.

Преподаватель предлагает взять ребятам коврики и встать возле него.

Основная часть (15 минут).

Уж ты волк - волчище. Большой хвостище,	Встать, ноги на ширине плеч. Передвигая руки от ног расползтись и снова ползти к ногам, не сгибая колен.	Упражнение на растяжку ног и позвоночника.
Ты давно овечий вор, Не ходи ты к нам во двор.	Стоим на четвереньках, ладонками в пол, на раз садимся на ноги И тянемся за руками.	Укрепление мышц спины
Мишка косолапый по лесу идёт.	Ложимся на бок и перекатываемся в разные стороны.	Укрепление мышц брюшного пресса
Шишки собирает ,песенки поёт.	Сидим, ноги соединены. Наклоны корпуса вперёд.	Растяжка
Лиса по полю бежала, Лиса хвост потеряла.	Садимся ноги широко, наклоны то к одной, то к другой ноге, рукой тянемся и выглядываем.	Растягиваем мышцы спины и ног, воздействуют на поясничные нервы.

Колобок в лес пошел, Лисий хвост нашел.	Сидим, выполняем передвижение на ягодицах вперёд и назад.	Укрепляет мышцы ягодиц.
Лиса рано приходила,	Встаём на четвереньки, спина прямая, прогибаемся волной вперёд и назад.	Избавляет от скованности позвоночника и развивает гибкость.
Колобку ягод приносила,	Садимся в позу прямого угла, ноги вперед - вместе, колени не сгибаем. Двумя руками по очереди передвигаем, вправо, влево.	Укрепляет косые мышцы живота.
Ей хвост отдать просила.	Встаем, ноги на ширине плеч, колени не сгибаем. Тянемся по очереди до каждой ноги	Растяжка.

Но вот ребята, мы наконец-то и догнали нашего колобка. А что хотела хитрая лиса с ним сделать? (Отвечают: "Съесть") Правильно !

Но этой хитрой плутовке не удалось съесть его, т.к. мы во время успели. И в знак благодарности нам колобок предлагает сыграть с ним в интересную игру.

Заключительная часть(5-7 минут).

игра «Колобок»

Ведущий держит в руках мяч и говорит:

«Наш мячик, как Колобок

По дорожке скачет

По дорожке по тропинке

От березки до осинки

От осинки – поворот,

Прямо к... (Ире) в огород!»

С последними словами ведущий бросает мяч вверх. Дети чье имя было названо, должны поймать мячик. Тот, кто поймал мяч, делает следующий бросок.

Если названо имя ребенка, которого нет, то мяч ловит ведущий, и он делает следующий бросок.

А теперь расскажите, кого сегодня повстречал Колобок? (Отвечают: "Зайца, волка, медведя, лису").

А какая была лиса? (Отвечают: "рыжая, хитрая").

А каким был медведь в нашей сказке? (Отвечают: «косопалым, неуклюжим»)

А волк? (Отвечают: "серый, злой").

А кому понравился зайчик? (Отвечают: "мне").

Молодцы! А сейчас прощаемся с нашим колобком. (Машут), и делают поклон.