

# Конспект игрового стретчинга «Теремок»

## в старшей группе

Бурлакова Ирина Викторовна

Конспект организованной двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга и ритмической гимнастики в старшей группе.

**Цель:** осуществлять гармоничное психофизическое развитие личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

**Задачи:**

**Развивающие:** обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга; содействовать развитию чувства ритма, координации движений; развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость, развивать память, внимание, воображение.

**Оздоровительные:** способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия; содействовать развитию дыхательной системы.

**Воспитательные:** воспитывать нравственные качества, коммуникабельность создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

**Ход образовательной деятельности.**

*Вводная часть, мотивация.*

**Педагог:** Здравствуйте ребята! Вы любите путешествовать?

А куда можно отправиться в путешествие? Правильно, отправимся в лес, а по пути немного потренируемся.

Друг за другом вы вставайте,

И за мной скорей шагайте!

Нас сказка ждет в лесу осеннем,

Представьте – чудо на мгновенье!

Дети шагают друг за другом под марш.

**Педагог:**

- Мы дружно, весело шагаем, колени выше поднимаем -

ходьба с высоким подниманием колена;

- На носочки встали, легко мы зашагали - ходьба на носочках;

- А теперь на пятках медленно мы идем - ходьба на пятках;

- Мишки косолапые перебирают лапами - ходьба на внешней стороне ступни;

- Вот зайчишка серенький из под елки выскочил - прыжки на двух ногах;

- Зайка волка увидал и быстрее побежал - легкий бег;

- Идут по лесу ребята, хорошо шагают - ходьба обычная.

**Основная часть.** Звучит музыка «В гостях у сказки».

**Педагог:** Вот мы и пришли на лесную опушку. Вы хотите оказаться в сказке? (ответы детей). А давайте вместе отправимся в сказку. Я буду ее рассказывать, а вы помогать мне, и рассказывать ее движениями.

**Сказка для игрового стретчинга.**

**Инструктор:** На опушке солнце ярко светит, солнечные лучики греют детям спинки!

*1. Упражнение «Солнышко»*

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- наклон в левую (правую) сторону, правая (левая, рука вытянута вверх. - Погрелись на солнышке и отправились дальше.

*2. Упражнение «Ходьба».* 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.

- А на опушке стоит домик –теремок.

И не низок, ни высок! Кто в домике живет?

Там живут квакушки,

Зеленые лягушки.

Лапки сложили,

Про мошек забыли!

*3. Упражнение «Лягушка».* И. п. : сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени, как можно ниже к полу; 3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытянуть позвоночник вверх; 4- и. п.

- Зайка по лесу спешит, видно ему холодно.

*4. Упражнение «Зайчик».* Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

**Инструктор:** А сейчас ребята, отгадайте загадку.

Посмотрите, я какая,

Вся горю, как золотая,

Хвост пушистый и большой.

Хожу в шубке дорогой!

5. *Упражнение «Лисичка».* И. п. : стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1- сесть на пол справа (слева, согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки; 3- положить левую (правую) руку на левое (правое) колено; отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола.

- Вот и лисичка – сестричка поселилась в лесном домике.

- Слышите, здесь шум и гам! Кто устроил та-ра-рам?

- Это серые волчата, ох и шумные ребята!

6. *Упражнение «Волчата».* И. п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено лежит на полу.

- Слышите ребята, идут к нам медвежата!

Звучит музыка «Медвежонок».

7. *Упражнение «Медвежонок».* И. п. - сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. 1 - Поднять руки вверх, подтянуться; 2- наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленных ног. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное время; 3 - Вернуться в и. п. ; 4 - Повторить упражнение с другой ногой.

- Испугались ребяташки, медведя да как бросились бежать!

8. *Упражнение “Бег”.*

И. П. - лежа на животе, руки под подбородком. Ноги поочередно сгибаются в коленях, пятками доставая ягодицы.

**Инструктор:** На самой опушке растут такие стройные и высокие елочки.

9. *Упражнение «Волшебные елочки».* И. п. лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- развести носки врозь – вдох. 2- вытянуть позвоночник, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох, расслабиться.

**Инструктор:** Ребята, вот и сказка получилась, знаете какая?

Правильно, «Теремок», только нам одной зверушки не хватает. Кого же мы забыли? (ответы детей).

- Давайте вместе с мышкой потанцуем!

**Ритмическая гимнастика под песню в исполнении М. Левановой «Веселая мышка».**

**Инструктор:** А сейчас мы подарим жителям Теремка шарики.

**Упражнение на дыхание «Воздушный шарик».**

Дети должны надуть "воздушные шары", набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь.

**Инструктор:** Вот какие шарики у нас получились, украсим ими Теремок!

Кто же поселился в нашем Теремке? Давайте вспомним.

Пальчиковая гимнастика «Теремок»

Стоит в поле Теремок, на двери весит замок - (пальцы рук соединены домиком)

Как же нам замок открыть и зверей туда впустить - (развести большие пальцы)

Это – зайчик, (указательный и средний – поднять, остальные сжать)

Это мышка, (пальцы сжаты в кулак, мизинец поднять вверх)

Это ежик, (ладони соединить, пальцы развести)

Это мишка, (руки у головы, пальцы согнуты)

Стоит в поле теремок, он не низок, не высок (хлопать в ладони).

**Инструктор:** Вот и закончилось наше путешествие. - Ребята, в какой сказке мы побывали?

- Вам было интересно?

- Что запомнилось?

- Что у вас получилось?

- С чем было трудно справиться? (дети отвечают на вопросы педагога). Покажите цветными шариками, понравилось ли вам наше путешествие. Красные шары положите – в красный обруч. Если у вас были трудности, то синие шары положите – в синий. А если вам путешествие не понравилось – положите желтые шары - в желтый обруч. Если нам было весело, давайте поблагодарим, друг друга и улыбнемся.

Спасибо вам, ребята, за веселое путешествие. До свидания! *Дети под музыку выходят из зала.*