КОНСПЕКТ СЮЖЕТНОГО ЗАНЯТИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА «ПРОСТО ТАК!»

Волкова Оксана Ивановна,

инструктор по физической культуре,

1 квалификационная категория

Цель: создать условия для активизации двигательной дея­тельности.

Задачи:

1. Учить культуре движений, раскованному владению сво­им телом;
2. Укреплять мышцы детей;
3. Повышать двигательную активность, выносливость;
4. Развивать гибкость мышц и суставов;
5. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Длительность: 35 мин.

Содержание занятия:

Жила на свете одна маленькая девочка. Жила она в тропи­ческом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулась девочка и вокруг тоже проснулось все живое. Выглянуло сол­нышко, проснулись деревья («Деревце»), замахали своими ве­точками («Веточка»), засверкали повсюду солнечные лучики («Солнечные лучики»). И тогда решила девочка пойти погулять. Идет сквозь высокую траву (ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе) по узенькой извилистой тропинке (ходьба на носках, руки в стороны), пробираясь сквозь густые заросли (приставным шагом, руками раздвигая ветви), рассматривает верхушки высоких деревьев. (Ходьба спиной вперед, руки сза­ди.) Вышла девочка к горе («Гора») и осторожно начала спус­каться, но гора была крутая и она быстро побежала вниз. Спус­тилась с горы и увидела на полянке очень красивые цветы («Цве­ток»). Так понравились они ей, что она решила нарвать букетик («Сорванный цветок»), а навстречу идет паучок («Паучок») грустный-грустный. Посмотрела на него девочка, жалко ей стало паучка. И отдала она ему свой букетик цветов, который на по­лянке насобирала.

* Это мне? — удивился паучок. — А за что?
* Просто так, — ответила девочка и дальше пошла.

А паучку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. В хорошем настроении паучок пополз дальше. И увидел вдруг под деревом злую змею («Змея»). Не испугался ее 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, довольный, пополз даль­ше. (Ходьба на внешней стороне стопы.) А змея сразу пере­стала злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подари­ли? Она весело огляделась и тут увидела журавля («Журавль»), который стоял на одной ноге на болоте и о чем-то думал. Змее очень захотелось кого-нибудь порадовать. И она протянула жу­равлю цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил змею, так как был очень вежливым.

Летит журавль по лесу и букет в клюве держит. Вдруг видит: стоит страус («Страус»), голову спрятал и ни с кем не разгова­ривает — настроение у него плохое. Подарил ему журавль цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул (радостно подпрыгнуть), ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны.

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радос­ти, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это лисенок («Лисичка») от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает. Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе с лисенком маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона («Слоник»). Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыха­ет. Но после того как лисенок и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых дру­зей поливать, чтобы им жарко не было. Всю эту историю мне рассказала цапля («Цапля»), которая увидела, как можно ра­довать всех, и счастливо замахала крыльями («Цапля машет крыльями»).

**Раскладка игровых элементов занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Дозировка | Темп | Методические  указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | **«Деревце».**  И.п.: сомкнутая стой­ка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела.  1 — напрячь мышцы пе­редней поверхности бедра, под­тянуть вверх коленные чашечки (вдох);  2 — напрячь ягодичные мышцы (вдох);  3 — напрячь мышцы брюшного пресса, по­добрать живот (вдох);  4 — под­нять грудную клетку — растяги­ваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох);  5 — вытянуть шею вверх (вдох);  6 — поднять прямые руки над голо­вой (вдох);  7—8 — опустить руки, расслабиться (выдох) | 5 раз | Мед­ленный | Тянуться на выдохе.  Руки и колени  вы­прямить.  Таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад. Не под­нимая и не опуская  под­бородок |
|  |  |  |  |
| 2 | **«Веточка».**  *И*.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцепле­ны в «замок» ладонями наружу (вдох).  1 — на выдохе поднять руки над головой;  2 — и.п. | — II — | — II — | Кисти рук не разъединять, локти выпрям­лять, руки поднимать на выдохе |
| 3 | **«Солнечные лучики».**  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 — на выдохе наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вы­тянута вверх;  2 — и.п. | 4 раза | — II — | Наклон на выдохе. Коле­ни не сгибать, корпус вперед не наклонять |
| 4 | «Гора». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1 — оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота (вдох); 2 — опуститься в и.п. (выдох). | 6 раз | Сред­ний | Стопы при­жать к полу. Подъем на выдохе. Не прогибаясь в талии, под­нять таз выше живота |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 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, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, по­тянуться | 4 раза | Мед­ленный | Тянуться вверх на  выдохе. Спину выпрямить. |
| 6 | **«Сорванный цветок».**  И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх.  1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох);  2 — наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед (выдох);  3 — выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;  4 — наклониться вперед грудью пе­ред прямой ногой, коснуться лбом пола, руками тянуться впе­ред;  5 — выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;  6 — накло­ниться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, кос­нуться лбом пола | — II — | — II — | Наклон на выдохе, коле­но прямой ноги не сги­бать |
| 7 | **«Паучок».**  И.п.: сидя на ягоди­цах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны.  1 — опус­тить обе руки между ног;  2 — ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;  3 — на выдохе накло­няться вперед между ног, стара­ясь коснуться пола лбом;  4 — выпрямиться | 5 раз | — II — | Стопы от пола не отрывать, наклон головы на выдохе |
| 8 | на руках, вытягивая позвоноч­ник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп — они поддерживают вес тела; 2 — и.п. |  |  | Подъем на выдохе. Руки в локтях слег­ка согнуть |
| 9 | «Журавль». И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.  1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и при­жать к себе, сохранять равнове­сие;  2 — и.п. | 4 раза | Мед­ленный | Сохранять  правильную  осанку |
| 10 | **«Страус».**  И.п.: стоя, ноги вме­сте, колени прямые.  1 — поднять руки над головой и потянуться вверх;  2 — опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться ног,  3 — сцепить руки за лодыжками;  4 — и.п. | 3 раза | — II — | Наклон на выдохе, коле­ни не сгибать. Головой при наклоне тя­нуться к полу |
| 11 | **«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 (вдох);  3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено;  4 — отвести правую (ле­вую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох);  5—8 — на выдохе повернуться как мож­но дальше направо (налево) | 4 раза | — II — | Поворот на выдохе, спину вытягивать вверх.  Не отрывать от пола левого (правого) бед­ра |
| 12 | **«Слоник».**  И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх.  1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола;  2 — и.п. | 5 раз | Сред­ний | Наклоны на выдохе сле­дить за тем, чтобы, пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладо­ни лежали на полу на ши­рине плеч |
| 13 | **«Цапля».**  И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.  1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверх­ность левого (правого) бедра как можно выше;  2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потя­нуться ими в стороны | 3 раза | Мед­ленный | Удерживать равновесие |
| 14 | **«Цапля машет крыльями».**  И.п.: то же.  1 — согнуть правую (ле­вую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверх­ность левого (правого) бедра как можно выше;  2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потя­нуться ими в стороны;  3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться вверх, ладони в сто­роны;  4 — опустить руки в сто­роны;  5—8 — и.п. | 2 раза | — II — | Смотреть вперед, спину держать пря­мо |
| 15 | Упражнение на релаксацию | 1-3 мин |  |  |