**Конспект занятия по игровому стретчингу**

**В занятии применяются современные образовательные технологии:**

-Игровые (развивающие воображение, творческие способности);

-«Развивающая педагогика оздоровления» В. Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова;

- Методика игрового стретчинга Назаровой А.Г

**Тип занятия.** Физкультурно-оздоровительное.

**Вид.** Физическое развитие.

**Форма проведение.** Путешествие в зимнюю сказку.

**Тема.** Отгадывание загадок.

**Задачи**:

- Совершенствовать навыки основных видов движений (ходьба по кругу с различными движениями рук и разными способами), выполнения упражнений стретчинга, приучать детей к контролю и самоконтролю.

 - Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей.

- Формировать правильную осанку, культуру движений, пантомимические способности.

- Развивать у детей силу, выносливость, гибкость, ловкость, координационные способности.

- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

- Воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

**Оборудование.** Коврики, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия.**

Дети строятся в шеренгу. Контроль правильной осанки, приветствие.

**Педагог.** Ребята, сегодня такой чудесный зимний день! Вы согласны отправиться в зимнее путешествие? А загадки любите? Вот здорово! А сейчас проверим мышцы наших ног и рук, какие они? (ответы детей). Правильно они мягкие, слабые, предлагаю начать тренировку. Готовы? Тогда в путь!

**Вводная часть.**

Построение в колонну по одному. Звучит песня *«Кабы не было зимы»* из мультф. «Зима в Простоквашино» , Муз. Е.Крылатова,Сл. Ю.Энтина

* ходьба по кругу;

 **--** с высоким подниманием колена, подскоками;

 --ходьба на пятках, руки за спиной «полочкой»;

 **--** на носках, руки на пояс;

 -- ходьба в приседе, руки на коленях;

 -- построение в круг - Улыбнуться друг другу.

 --Имитационные движения «игра в снежки», «лепим снеговика», «катаемся на лыжах, санках, коньках». Дети проявляют творческие способности. Перестроение в партер (в шахматном порядке перед педагогом).

Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше путешествие. По пути заглянем к пингвинчикам из очень холодной страны снега и льда-Снегартиды.

Имитационная композиция под музыку из мультф."Приключения кузнечика Кузи" – «Снегартида»

 Авторы Ю. Антонов, М. Пляцковский

А здесь нас встречают старые знакомые: Волк и Заяц.

**Разминка.**

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц с использованием танцевальных движений под музыку.

 Песня «Расскажи, Снегурочка, где была?» из мультфильма “Ну, погоди!” Авторы: Ю. Энтин, Г. Гладков

*Примерные упражнения:*

1. Упражнения для глаз (10 раз)

 И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

- на 1 – зажмуриться

 - на 2 - открыть глаза

1. Упражнения для шейного отдела позвоночника (10 раз)

 «Наклоны головы»

и.п. (то же, руки на поясе) - наклоны головы вправо, влево

 **3**. «Выгляни в окошко» (6 раз)

и.п. (то же, руки вверх «кольцо»)

- на 1 - голова вперед

- на 2 – и.п.

**4.**Упражнения для рук и плечевого пояса:

1.Упражнение «Удивление» (10 раз)

 И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

 - на 1 – поднять плечи вверх, поворот вправо.

 - на 2 – плечи опустить, поворот туловища влево.

 2. «Покажи ладошки» (10 раз)

и.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью, полукругом в «замок».

- на 1 - руки прямые, кисти повернуты тыльной стороной

- на 2 – и.п.

**4.**Для туловища

 1. «Наклоны» (10 раз)

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

- наклоны вправо, влево

2.«Прогнись» (6 раз)

И.п. – ноги вместе, руки на поясе

- на 1 – присесть, коснуться кончиками пальцев пола,

- на 2 - встать выпрямить руки и ноги,

- на 3 - присесть, коснуться кончиками пальцев пола,

- на 4 - и.п.

**5.**Прыжки (10 раз)

 И.п. – ноги вмести, руки на пояс.

 - на 2-х ногах

 - на одной

 - вправо-влево

 - вперед-назад

 И другие движения под музыку, в соответствии с текстом песни.

**Игропластика. (**выразить свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.**)**

**Основная часть: Стретчинг.**

Загадки и упражнения:

## Есть ребята, у меня, два серебряных коня. Езжу сразу на обоих! Что за кони у меня? (Коньки) - Упражнение «Лошадка»

## Лежит, лежит, а весной – убежит. (Снег) – Упражнение «Бег»

## Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится? (лыжник) – Упражнение «Ходьба»

## Без рук рисует, без зубов кусает. (Мороз) - Упражнение «Змея»

## Гуляет в поле, да не конь, летает на воле, да не птица. (Ветер) – Упражнения «Веточка» и «Птица»

## Что за звёздочки сквозные на пальто и на платке, Все сквозные, вырезные, а возьмёшь – вода в руке? (Снежинки) – Упражнение «Морская звезда»

## Всюду в этот праздник грохот! Взрыв, за ним веселый хохот! Очень шумная игрушка – Новогодняя… (хлопушка.) – Упражнение «Хлопушка»

## Дед Мороз на Новый Год Елку детям принесет. И на ней, словно пожар, Полыхает красный … (шар).- Упражнение «Орешек»

## Нелегко иногда забираться туда, но легко и приятно прокатиться обратно. (Снежная горка) – Упражнение «Горка»

1. С кем мороз играет в прятки? В белой шубе, в белой шапке. Знают все его дочурку. И зовут её…(Снегурка) – Упражнение «Лисичка»

 11. У неё одежки колки. Все иголки да иголки. Звери шутят: «Дядя Ёж на нее слегка похож». – Упражнение «Елочка»

Упражнения по методике игрового стретчинга: Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб 2005 г.

## В конце занятия ребятам предлагается новогодняя игра, например: Два Мороза

Игра проходит на двух площадках.
На противоположных сторонах площадки отмечены "школа" и "дом". Выбираются два Мороза – водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки – на улице – стоят два Мороза. Морозы обращаются к детям:
– Мы два брата молодые,
– Два Мороза удалые.
– Я Мороз-Красный Нос,
– Я Мороз-Синий Нос.
– Кто из вас решится
– В путь-дороженьку пуститься?
Дети (хором). Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!
После этих слов ребята бегут из дома в школу. Морозы осаливают-замораживают ребят.

**Подведение итогов занятия**. Дети сидят в кругу. Звучит музыка для релаксации.

**Педагог.** Ребята! Скоро праздник, мы с вами хорошо сегодня потренировались. Желаю, чтобы в следующем году у вас было много интересных путешествий. До новых встреч!