Физкультурное занятие с элементами стретчинг- гимнастики

**В гостях у Буратино**

**Задачи:** - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;

 - формировать навыки правильной осанки;

 - учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация;

 - создавать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях;

 -воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

**Оборудование:** Буратино – игрушка-марионетка

Ход занятия

Ведущий: Был у Карло мальчик странный,

 Необычный, деревянный.

 И любил шарманщик сына

 Шалунишку …. (Буратино) появляется кукла

Буратино, что случилось? Почему ты нос повесил?

Бур: Я и мои друзья не хотим быть куклами! Мы хотим быть мальчишками и девчонками! Ведь мы куклы и ничего не можем делать сами, нас всё время водят люди.

Вед: так проводи нас к своим друзьям- куклам. А ребята помогут вам стать самостоятельными.

Бур: для этого нам нужно отправиться в мой театр

***Игровое упражнение «Автобус»***

Бур: Вот мы и приехали в Тарабарское государство. Дальше пойдём пешком.

Ходьба быстро, медленно, на носочках*,* п/присядя

Бег с захлёстом, с выбосом

 ***Дыхательное упражнение «Свеча»***

И.п. ноги на ш.п., руки в « замке», большие пальцы рук сомкнуты – «свеча»

 Ребёнок через нос набирает воздух, собрав губы « трубочкой», дует на свечу. Выдох спокойный.

Бур: ребята вот мы и пришли. Представление ещё не началось все куклы отдыхают.

Вед: Ребята, поможем куклам ожить, чтобы научить их быть людьми.

 ***Ритмический танец «Ожившая кукла»***

Бур: Я хочу представить своих лучших друзей

 **Артемон**

И.п. широкая стойка, пальцы ног

 **Арлекин**

И.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1- выпрямить спину вытяув вверх позвоночник, руки в стороны; 2- подставить ладони к подбородку и наклониться вперёд, локти положить на пол между ног; 3-4- покачать головой вправо-влево, улыбнуться.

 **Черепаха**

И.п. сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох) 2- на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

Вед: черепаха Тортила рассказала нам про золотой ключик, что он поможет куклам осуществить их мечту. А ключик этот спрятан на Поле Чудес. И мы все отправимся туда, а по дороге будем учить Буратино укреплять мышцы.

Для начала потренируем мышцы шеи. Чтобы голова могла поворачиваться вправо и влево научим Буратино гимнастике для шеи.

 ***Гимнастика для шеи «Сидит белка»***

Сидит белка на тележке, наклоны головы вправо-влево

Продаёт она орешки:

Лисичке-сестричке, наклоны головы вперёд-назад

Воробью, синичке

Мишке косолапому, Заиньке усатому круговое вращение головой

 ***Звучит музыка из к/ф «Приключения Буратино» «поле Чудес»***

Ребята на поле Чудес что-то темно надо включить фонарики.

 **Упражнение «Фонарик»**

И.п. лёжа на животе, ноги согнуть в коленях. 1- взяться руками за стопы ног; 2- прогнуться назад, держась за стопы ног; 3- переднюю часть бедра оторвать от пола, колени разведены; 4- опустить колени на пол; 5- лечь на пол, ноги опустить.

Осторожно здесь протекает ручей.

 **Упражнение «Ручей»**

И.п. сидя на полу, ноги в стороны.1- взяться обеими руками за стопу правой (левой) ноги и положить на бедро пр (лев) ноги 2- колено согнутой ноги положить на пол; 3- поднять обе руки вверх, спина прямая; 4- на выдохе опуститься грудью на прямую пр(лев) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

 **Упражнение «Мостик»**

И.п. лёжа на спине, руки подняты вверх. 1- согнуть ноги в коленях и поставить стопы параллельно, ближе к ягодицам; 2- ладони положить на пол, пальцы направлены в сторону ног; 3- на выдохе оторвать таз от пола, упереться ладонями и ступнями в пол, подтянуться, прогнув позвоночник. Вянуть руки и сохранять параллельное положение стоп; 4- медленно опуститься в и.п.

 **Упражнение «Горка»**

Вот гора впереди, гору надо обойти.

И.п. лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища. 1- оторвать бёдра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох); 2- выдох, вернуться в и.п.

А вот и дереве печальное на ветру качается.

 **Упражнение «Деревце»**

Под этим деревцем, как нам сказала черепаха Тортила находится золотой ключик. Но что это? (показ картины с изображением паука) Это паучки охраняют золотой ключик.

 **Упражнение «Паучок»**

И.п. сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны; 1- опустить руки между ног; 2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3- на выдохе наклониться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4- выпрямиться

Мы прогнали паучков и можем взять наш ключик .Он лежит в сундучке. А чтобы быстрее его достать разогреем мышцы пальцев.

***Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»***

Проверь, Буратино, что умеют делать твои пальчики.

Пальцы стали дружно в ряд: показывают ладони с впрямленными пальцами

Десять крепеньких ребят сжимают пальцы в кулаки

Эти два всему указки,

Всё подскажут без подсказки показывают 2 указательных пальца.

Пальцы 2 середнячка,

Два здоровых бодрячка. касаются средними пальцами друг друга

Ну, а эти – безымянны,

Молчуны всегда упрямы показывают безымянные пальцы

Два мизинца – коротышки,

Непоседы и плутишки. показывают мизинцы

Пальцы главные средь них

Два больших и удалых показывают большие пальцы.

Ну, а теперь с такими шустрыми пальчиками можно открывать сундучок.

 **Упражнение «Сундучок»**

И.п. сидя ягодицами на пятках.1- сложить ладони за спиной пальцам вниз; 2- повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад (вдох); 3- на выдохе наклониться вперёд, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук всё время соприкасались.

 **Упражнение «Коробочка»**

И.п. лёжа на животе, ладони под грудью, пальцами вперёд.1- на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2- прогнуться назад; 3- согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4- достать носками ног макушку головы.

, Ключик, Буратино, мы достали и укрепили мышцы спины. А теперь пойдём

в обратную дорогу и заодно укрепим мышцы ног.

***Упражнение «Наши ножки»***

Раз-два-три-четыре-пять!

Будем ножки укреплять. Подниматься на носки

На носочки поднялись

Опустились сразу вниз

Выпад сделали вперёд, сделать выпад вперёд, руки на колени,

Попружинили и вот несколько пружинок и в и.п

Мы назад вернулись,

 Друг другу улыбнулись

Будем прыгать скок да скок

Опускаться на носок прыжки в чередовании с ходьбой

Вед: Мы, Буратино, вернулись обратно к твоим друзьям и хотим с вами поиграть и посмотреть, как ты и твои друзья умеете бегать и замирать на месте.

 ***Игра «Совушка – сова»***

Ах, ты совушка- сова, ты большая голова

Ты на дереве сидишь, ночь летаешь,

Днём ты спишь.

День наступает, всё оживает!

Ночь наступает, всё замирает!

***Игра проводится 2-3 раза***

А теперь будут дети отдыхать, тихо глазки закрывать.

 ***Релаксация «Буратино»***

Во время релаксации в зал тихо входит мальчик одетый в костюм Буратино.

Нам пришла пора проснуться, улыбнуться, потянуться. По- моему Буратино превратился в мальчика. Он теперь всё может делать сам и научит своих друзей всему тому, чему мы его научили, и они тоже превратятся в детей. Пожелаем нашим новым друзьям всего хорошего, самое главное не унывайте и у вас всё получиться.

***Дети прощаются с мальчиком Буратино, он уходит под музыку «Буратино», из к/ф «Приключения Буратино».***

На этом наше путешествие закончилось, я всех благодарю за участие.