**Конспект по игровому стретчингу**

**в подготовительной группе: "Ритмическая фантазия"**

Инструктор по физическому воспитанию

Жмурова Ольга Леонидовна,

ысшая квалификационная категория

**Цель:** Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости; формирование потребности в движении; формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

¬ Развивать гибкость, пластику, общую физическую выносливость по средствам игрового стретчинга.

¬ Способствовать оздоровлению организма и через технологию игрового стретчинга.

¬ Сформировать у детей представление о средствах двигательной

выразительности, обучить поиску образных средств выразительности при передаче движений, развивать импровизационные способности и двигательную инициативу.

¬ Воспитывать дружеские взаимоотношения, ответственное отношение к выполнению заданий, стремление доводить начатое до конца.

**Виды деятельности**: двигательная, игровая, художественно – творческая.

**Методические приёмы**: Погружение в игровую образовательную ситуацию, игровые упражнения, голосовая и эмоциональная модуляция.

**Оборудование:** индивидуальные коврики (10 шт), ленты для игры (9 шт.)

**Программное обеспечение**: ноутбук, колонки, флеш-накопитель с записью мелодий для музыкального сопровождения.

**Ход занятия**

**Инструктор:** Дети, к нам сегодня пришли гости, которые хотят посмотреть, как вы занимаетесь стретчингом, чему научились, каких результатов добились. Прежде, чем мы начнем, скажите, что такое стретчинг (упражнения на растягивание). Правильно! Что нужно обязательно сделать перед тем, как мы начнем выполнять упражнения на растягивание? (разминку, разогреть мышцы). Молодцы! Начинаем!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части и содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Методические указания** |
| **Вводная часть:**  Ходьба обычная.  Ходьба на носках, руки вверх.  Ходьба на пятках, руки, согнутые в локтях, за головой.  Бег обычный.  Бег с высоким подниманием бедра, руки за спиной в «полочке».  Бег «галопом» правым (левым) боком, руки на пояс.  Упражнение на восстановление дыхания «Север – Юг».  Построение врассыпную перед индивидуальными ковриками. | 2 мин  3 мин  30 сек. | Средний  Средний | Стопу ставим на носок, затем на пятку, спина прямая, равнение в затылок впереди идущего.  Руки прямые, ладони повернуты внутрь, спина прямая, колени не сгибать.  Подбородок не опускать, локти максимально развернуть наружу, соблюдать дистанцию.  Стопу ставим перекатом с пятки на носок, локти согнуты в локтях, корпус немного наклонен вперед.  Следить за дыханием: вдох через нос, выдох через рот.  Локти обхватить ладонями, спину прогнуть, корпус отклонить назад. Приземление на носок, следить за дыханием, бедро поднимать как можно выше.  Плечо вперед, подбородок не опускать, смотреть прямо.  Вдох через нос – согреваем воздух, через рот – выдох. |
| **Основная часть**  **ОРУ (ритм. гимнастика)**  Звучит танцевальная музыка «Конго» deti – online.com   1. И. п. – узкая стойка, ноги врозь, руки внизу. 1 – руки на пояс; 2 – руки вверх; 3 –руки на пояс, 4 – вернуться в и. п. 2. И. п. – то же. 3. И. п. – широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.1 – 2 – два пружинистых наклона вперед; 3 – 4 – два пружинистых наклона назад. 4. И. п. – то же. 1 – 2 – два пружинистых наклона в правую сторону за рукой; 3 – 4 – два пружинистых наклона в левую сторону. 5. И. п. – о. с., 1 – 4 – присед, 5 – 8 – вернуться в и. п. 6. И. п. – ноги шире плеч, руки согнуты в локтях. 1 –правым коленом коснуться левого локтя; 2 – вернуться в и. п.; 3 – левым коленом коснуться правого локтя; 4 – вернуться в и. п. 7. И. п. – узкая стойка, ноги врозь, руки внизу. 1 –прыжок, ноги врозь, хлопок над головой, 2 – вернуться в и. п. 8. Упражнение на восстановление дыхание | 20 мин  8 – 10 раз  8 – 10 раз  8 раз  По 4 раза  8 раз  8 раз  2 раза по  10 прыжков в чередовании с ходьбой | Средний  Медленный  Средний  Средний | Слушать ритм музыки, выполнять четко, ритмично.  Спина прямая, подбородок не опускать, ладони повернуты внутрь.  Руки прямые, пальцы вместе.  Слушать ритм.  Ноги не сгибать, спину прогнуть, смотреть вперед, подбородок не опускать.  Тянуться за рукой, пятку от пола не отрывать, рука прямая.  Колени развести в стороны, поднимаясь на носки, спина прямая, подбородок не опускать.  Ногу опускать на носок, мягко, следить за дыханием.  Приземляться мягко, на носки, руки прямые, прыгать легко, ритмично. |
| **Инструктор:** Мы с вами размялись, хорошо разогрели наши мышцы, а значит готовы выполнять упражнения на растягивание. Выполняем медленно, без рывков. Следим за дыханием. Не забываем еще одно правило: держать спину прямо! |  |  |  |
| **Упражнения игрового стретчинга под музыкальное сопровождение**  Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.  *«Веточка»*  И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок» ладонями наружу (вдох) 1- на выдохе поднять руки над головой и отвести назад. 2- опуская руки через стороны вниз, вернуться в и.п.  *«Матрешка»*  И.п.: широкая стойка, руки внизу. 1- сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох) 2- на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.  Наклоны вперед.Благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание помогает сделать мышцы бедер более эластичными.  *«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, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2- вернуться в и.п.  Боковое растягивание – помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.  «*Качели»*  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 наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой, Вытянуть правую руку вверх; 2- вернуться в и.п.  Растягивание к центрупомогает успокоиться, сосредоточиться, развивает подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.  *«Лягушка»*  И.п.: широкая стойка, ноги врозь, носки развернуты наружу, руки, согнутые в локтях перед грудью, параллельно полу. 1 - 2 -полуприсед; 3 – 4 – вернуться в и. п.  Наклоны вперед.Благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание помогает сделать мышцы бедер более эластичными.  *«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- 2 - потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох), наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед (выдох) 3- 4 - выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.  Упражнение, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.  *«Гора»*  И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1- оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох) 2- выдох, опуститься в и.п.  Растягивание к центрупомогает успокоиться, сосредоточиться, развивает подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.  *«Волна»*  И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; 2- и.п.  **Подвижная игра "Ловишки с ленточками"** Цель: Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве. Ход: Дети строятся врассыпную, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. Перед ними «ловишка». По сигналу инструктора: "Раз, два, три — лови!" — дети разбегаются по площадке. «Ловишка» бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: "Стоп!" все возвращаются к инструктору. Педагог предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. «Ловишка» возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим. | 6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  2 раза | Медленный  Медленный  Медленный  Медленный  Медленный  Медленный  Медленный | Подбородок не опускать, ягодицы и живот напрячь. Руки отвести назад максимально, соединяя лопатки, опускаем медленно, без рывка.  Спину прогнуть, живот втянуть, соединить лопатки. Смотреть прямо, дыхание не задерживать.  Пятки не отрывать от пола, спина прямая, ладони ставить на пол на ширине плеч, ноги не сгибать.  Ноги не сгибать, пятки не отрывать от пола. Смотреть на руку вверх. Возвращаться в исходное положение медленно, резко не вставать. Дыхание не задерживать.  Бедро параллельно пола, подбородок не опускать, спина прямая, живот и ягодицы напрячь, дыхание не задерживать.  Спина прямая, носок тянуть, ноги не сгибать, лбом тянуться к колену.  Пятки от пола не отрывать, колени вместе, голову держать прямо, ладонями упираться в пол.  Нижнюю часть спины не отрывать от пола, носки тянуть, голову от пола не отрывать.  Разбегаться только по сигналу, ленту руками не придерживать, бегать осторожно, не наталкиваться друг на друга, смотреть по сторонам. |
| **Заключительная часть**  **Релаксация**  Все умеют танцевать,  прыгать, бегать, рисовать,  Но не все пока умеют  расслабляться, отдыхать.  Есть у нас игра такая,  очень мягкая, простая.  Замедляется движенье.  исчезает напряженье…  и становится понятно:  расслабление приятно!  Руки не напряжены  и расслаблены.  Ноги не напряжены  и расслаблены.  Напряженье улетело  и расслаблено все тело.  Наши мышцы не устали  и еще послушней стали.  Дышится легко, ровно, глубоко.  Будто мы лежим на травке,  на зеленой мягкой травке,  Греет солнышко сейчас,  руки теплые у нас.  Дышится легко, ровно, глубоко.  Реснички опускаются,  глазки закрываются. | 5 мин |  | Медленно идти по кругу.  Остановиться.  Потряхивать кистями рук, наклонившись вниз.  Сесть на ягодицы, потрясти ногами.  Лечь на спину.  Сделать глубокий вдох – выдох.  Сделать глубокий вдох – выдох.  Лежат спокойно под музыку. |