**Конспект**

**сюжетно-игровой деятельности**

**«Веселый зоопарк»**

**Задачи:**

* познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга;
* способствовать формированию правильной осанки;
* укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук;
* развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности  детей.

**Материалы к занятию:**подбор фонограмм для игрового стретчинга

**Ход:**дети в спортивной одежде входят в зал и встают в шеренгу.

**Вводная часть**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята! Я хочу пригласить вас в зоопарк.

Давно я в зоопарке не была,

А там живет смешная детвора:

Все радушно нас встречают,

Дружно в гости приглашают!

Друг за другом вы вставайте,

В зоопарк за мной шагайте.

А шагать мы будем по необычной  дорожке.    Вы должны слушать песенку и повторять движения вместе со мной.

**Ритмическая композиция « Веселая дорожка»  (**муз**. «Веселая дорожка»)**

**Основная часть**

**Воспитатель**: Вот мы и пришли.  Здесь живут  разные животные и птицы. Давайте придумаем сказку о жителях зоопарка.  Я буду сочинять.  А вы будете помогать мне,  рассказывать ее движениями.  Но сначала  нам нужно немного растянуть наш позвоночник.

**Упражнение  «Зернышко»**

**Воспитатель:**  А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах  («поза ребенка»)  и будем начинать.

**Сказка для игрового стретчинга**

Жили – были ребята в детском саду.  И вот однажды они отправились на экскурсию в зоопарк  («**ходьба**»).  Пришли дети в зоопарк и увидели там домики – вольеры  для его жителей (муз. **домик – солнышко** ).  Все вольеры были разного цвета и разного размера. Солнце освещало крыши домиков  яркими лучами  («солнечные лучики»).  А вот и первый житель зоопарка!

В этом вольере слоник живет,  (муз. «**слоник**»)

 он по ночам песни поет.

А еще шагает он,

всем на свете шлет поклон

Угостили дети слоненка морковкой,  и пошли дальше .  Что за желтый домик? Кто здесь живет? Да это же лисичка! (муз. **«лисичка»)**

Посмотрите, я какая!

Вся горю, как золотая,

Хожу в шубке дорогой,

Хвост пушистый и большой!

 Подарили ребята лисичке зеркало,  пусть смотрит на себя и любуется. А сами   опять отправились в путь.

Тут в вольере шум и гам! Кто устроил та-ра-рам?

Здесь волчата, как проснуться, (муз. **«волчата»)**

Очень любят потянуться,

Обязательно зевнут,

Ловко  хвостиком  махнут!

Подарили ребята  волчатам мячик. Пусть играют! А сами пошли дальше.  Стоит домик – теремок. И не низок, ни высок! Кто в домике живет?

Там живут квакушки,   (муз. «**лягушки**»)

Зеленые лягушки!

Ни минуты  не сидят

Только брызги вверх летят!

Поздоровались дети с лягушками по лягушачьи  «ква,  ква,  ква»   и пошли снова гулять по веселому зоопарку. Кого же еще встретили ребята?

В зоопарке есть змея -  (муз. **«змея»)**

Гибкая красавица!

Эта гибкая змея так смогла прославиться,

Что ни малый, ни большой

Не сравнится со змеей!

А вот и последний вольер! Здесь живет цапля. (муз.  **«цапля**»).

Встала цапля на ходули,

Ищет корм свой по пути.

На бегу ли, на лету ли

Ей с ходулей не сойти

Подарили дети цапле много воздушных  шариков. А давайте мы их надуем?

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

**Воспитатель:** Вот и закончилась наша сказка. Вам было интересно?  А сейчас мы поиграем в игру « Волшебные елочки»

**Подвижная игра «Волшебные елочки»**

**Воспитатель:**

Ох, устали мы играть,

Что ж пора нам отдыхать,

На коврике полежать.

**Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает» (**муз**. «релаксация»)**

Мы на коврике лежим,

Прямо  в потолок глядим

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая

А могла бы быть кривая.

**Воспитатель:**

Было славно отдыхать,

А  теперь пора вставать!

Распахнуть глаза пошире  – раз, два, три, четыре!

Веселы, бодры мы снова

И  к игре опять готовы!

А наша игра закончилась.  Спасибо вам, ребята! До свидания!   Дети выходят из зала.

**Упражнения игрового стретчинга.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **название** | **Содержание упражнений** | **Методические**  **указания** |
| Зернышко | И.п.: cесть на корточки, пятки на полу,  пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову.  1- встать, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки, не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони,  руки через стороны опустить вниз. | Потянуться вверх, как будто вас тянуть за самую макушку  Руки в стороны -расслабиться |
| Ходьба | Сидя, упор на прямые руки.  Поочередно притягивать правую и левую стопу к себе, сгибая колени | Стараться пятки приблизить к ягодицам |
| Домик | И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища; 1- вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол; 2- руки опустить. | Ноги крепко упереть в пол  Плечи не поднимать |
| 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- наклон в левую (правую) сторону, правая (левая), рука вытянута вверх | Наклоняться пока рука не коснется пола (руки)  Правая (левая) рука вытянута вверх |
| Слоник | И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1- потянуться вперед верх, наклониться вперед до полного касания руками пола, 2- и.п. | Наклон на выдохе  Пятки не отрывать от пола  Спина прямая  Ладони лежат на полу на ширине плеч |
| 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. | Поворот на выдохе  Спину вытягивать вверх  Не отрывать от пола левого (правого) бедра |
| Волк | И.п.: стоя в упоре на ладони и колено.1- поднять правую (левую) ногу вперед, голова прямо; 2- и.п. | Сохранять равновесие  Удерживать ногу вперед- вверх  Тянуть носок |
| 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. | Стопы держать ближе к себе  Спину выпрямить |
| Змея | И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1- подняться на руках, вытягивая позвоночник. 2-и.п. | Руки в локтях остаются чуть согнутыми.   Подъем на выдохе |
| Цапля | И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и поставить правую (левую) стопу на поверхность левого (правого) бедра; 2- руки в стороны на уровне плеч. | Удерживать равновесие  Ступню поставить, как можно выше  Позвоночник вытянуть  вверх |

Начало формы

Конец формы