**Детский игровой стретчинг: как сделать физкультуру веселой**

Рейтинг: 5

Начало формы

Конец формы

**Игровой стретчинг для детворы — веселая и очень полезная забава. Учитывая, сколько времени современные дети проводят сидя у телевизора или за планшетом,**[**упражнения на гибкость**](http://www.uaua.info/grudnichok/uhod-baby/news-30112-5-uprazhneniy-s-rebenkom-dlya-lenivogo-papy/)**и пластичность просто необходимы. Но, насколько это полезно, — важно знать маме. Малыш же хочет просто веселиться! Так давайте устроим ему веселье с пользой для здоровья.**

**Что такое детский игровой стретчинг**

Стретчинг — это система упражнения на статическую растяжку позвоночника и мышц тела. Эти упражнения — отличная профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Они поддерживают подвижность и гибкость суставов, снимают чрезмерную нагрузку и предупреждают травмы. Стретчинг активизирует кровообращение и защитные силы организма, повышает работоспособность, а это полезно и детям, и взрослым.

**За что дети любят игровой стретчинг**

Упражнения игрового стретчинга выполняются под музыку и в сопровождении интересной истории. При этом малыш и тело тренирует, и внимание, и воображение. Ведь в ходе занятия он должен представлять себя в роли разных героев, у каждого из которых свои повадки и особенности.

Упражнения повторяются столько раз, сколько малыш, в силу своего возраста, может выполнять их с удовольствием. Для трехлетки это не больше 4-5 повторений, в пять лет — до семи повторений, к семи годам можно повторять до 10 раз. Весь комплекс занимает около 30 минут.

Большинство упражнений выполняются лежа на полу, это еще одна причина, почему детям нравится игровой стретчинг.

**ЧИТАЙ ТАКЖЕ:** [Идеальный вид спорта для мальчика: как выбрать](http://www.uaua.info/ot-3-do-6/zdorovye-ot-3-do-6/slider-22402-idealnyy-vid-sporta-dlya-malchika-kak-vybrat/)

**Как придумать историю для упражнений игрового стретчинга**

Сказку, для сопровождения занятия стретчингом несложно придумать самостоятельно. Главное, чтобы эта история включала ненавязчивые описания основных упражнений. Можно даже вписать в сюжет какие-то воспитательные моменты: дружбу,честность, взаимовыручку.

Пример сказки для игрового стретчинга для дошкольников

Жил когда-то маленький котенок Рыжик. (Дети встают на четвереньки, выгибают спину дугой и поднимают голову, изображая котенка).

Однажды утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулся (дети поднимаются на колени и тянутся руками вверх. Ладошки при этом сложены вместе. Затем медленно наклоняются, пока ребре ладошек не коснутся пола) и быстренько побежал играть на любимый чердак. (Дети лежат на животе, руки под подбородком, по очереди сгибают ноги в коленях, пятками касаясь ягодиц).

Но, когда котенок поднялся по ступенькам, он увидел, что на дверях чердака висит огромный замок. (Правую руку сгибают в локте и переносят через правое плечо, ладошкой внутрь. Левую заносят за спину, ладошкой наружу. Пальцы обеих рук сцепляют в «замок», и левой рукой тянут вниз. Затем меняют руки местами, и повторяют «замок» еще раз.

Рыжик сидел (дети сидят на пятках), и грустно смотрел на двери. Как вдруг котенок вспомнил, что давно не бывал в саду, где поспели пахучие груши и яблоки. Не теряя времени, он побежал вниз, в сад. (Дети лежат на животе, руки под подбородком, и «бегут», сгибая поочередно ноги и касаясь пяточками ягодиц).

ЧИТАЙ ТАКЖЕ: [Читаем и завидуем: как проходят уроки физкультуры в канадских школах](http://www.uaua.info/ot-9-do-16/shkola-ot-9-do-16/news-44051-chitaem-i-zaviduem-kak-prohodyat-uroki-fizkultury-v-kanadskih-shkolah/)

В тени деревьев Рыжик любовался бархатистыми бабочками (дети сидят по-турецки), которые кружили и перелетали с цветка на цветок. (Дети перевоплощаются в бабочку: ставят ладони на пояс и машут согнутыми в локте руками-крылышками).

Вдруг Рыжик услышал странный звук, и испуганно притаился в траве. (Дети сидят на пятках).

Набравшись смелости, он обернулся, и увидел лягушонка, который квакал рядом с ним. (дети изображают лягушонка: стоят, расставив ноги и согнув в локтях расставленные руки. Затем садятся на корточки, широко расставив колени, и упираясь в пол ладошками).

Котенок не смог удержатся от смеха, и покатился по траве. (Дети сидят, обхватив ноги, согнутые в коленях. Затем пригибают голову к коленям, осторожно перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение).

Целый день лягушонок и Рыжик прыгали наперегонки в саду (дети подпрыгивают на месте).

Когда солнышко стало садиться, котенок решил, что пора домой. Он важно вышагивал по двору и мечтал, чтобы скорее пришел завтрашний день, и он снова встретился с лягушонком (Дети маршируют на месте, высоко поднимая колени и держа спинку прямо).

Основное правило комплекса упражнений игрового стретчинга для детей — динамичные движения должны чередоваться со статическими. Смена упражнений должна происходить достаточно медленно, чтобы дети не чувствовали усталости.

Источник: posnayko.com.ua

Многие родители задаются вопросом, как оторвать детей от телевизора и гаджетов и привлечь их к занятиям спортом. Ведь для растущего организма особенно важно укреплять мускулатуру, развивать гибкость и выносливость. От этого зависит правильное здоровое развитие ребенка и даже его осанка. Сегодня мы познакомимся с относительно новым направлением в детских спортивных занятиях — игровым стретчингом. Что такое игровой стретчинг Значение игрового стречинга За что дети любят игровой стретчинг Правила стретчинга Основные принципы выполнения упражнений Пример сказки для игрового стретчинга для дошкольников Упражнения Что такое игровой стретчинг Чтобы понять, что такое игровой стретчинг, необходимо представить игры различной тематики по определенному сюжету, как правило, проходящие для малышей в детском саду. *Цель этих игр — физическое развитие малышей с использованием игровых возможностей, причем все занятие состоит из взаимосвязанных заданий и упражнений, что делает игру еще более интересной. Стретчинг основан на статичных упражнениях, предназначенных для растяжки всех мышц и суставов организма, что положительно влияет на внутренние органы, гибкость и осанку*.А кроме того, придает ребенку уверенность в собственных силах, снимает комплексы по поводу своих умений и возможностей, и снижает тревожность. Выполнение упражнений в медленном темпе делает эти занятия еще и безопасными. В отличие от классических спортивных занятий, требующих напряжения всех сил, игровой стретчинг построен на принципах умеренной интенсивности и систематичности. Знаете ли вы? Приблизительно до XIX века маленький ребенок не считался полноценной личностью, и родители не считали нужным играть с ним или как-то развивать.

Значение игрового стречинга

Планирование и проведение занятий игрового стретчинга в детском саду в результате оказывает следующее влияние на детей: улучшается подвижность всех суставов тела; развивается гибкость и большая эластичность мышц; улучшается общая активность и подвижность; формируется правильная осанка; формируется старательность и выносливость. Занятия носят характер имитации, и лучший возраст для их начала — около четырех лет. Примерно к пятилетнему возрасту у детей проявляется яркое образное мышление, что делает выполнение упражнений еще более эмоциональным, выразительным и заинтересованным. Ребенок в этом возрасте обладает хорошей способностью слушать взрослого и выполнять каждое следующее действие. Чтобы занятия были эффективными и нескучными, для детей старшего дошкольного возраста они должны длиться не дольше 35 минут, количество повторений каждого упражнения для трехлетки — 4-5 раз, в пять лет — до семи, в семь лет — до десяти раз. За что дети любят игровой стретчинг

Как правило, детям очень нравится игровой стретчинг, и они с нетерпением ожидают каждого следующего занятия. Итак, рассмотрим подробнее, как проходит стретчинг в ДОУ, и что это такое. Во-первых, все занятия проводятся под музыку, что уже создает позитивное и расслабленное настроение. Кроме того, они сопровождаются захватывающей историей, которая способствует тренировке не только тела, но и воображения и внимания малыша. В эту сказку ненавязчиво вплетаются необходимые упражнения, причем в сюжет часто вписываются и какие-то воспитательные элементы — взаимовыручка, дружба, доброта. Упражнения не требуют больших усилий и повторяются столько раз, сколько может осилить ребенок соответствующего возраста, делая их легко и с удовольствием. Практически все они выполняются на полу, что также очень привлекает детей. Правила стретчинга Сложно определить, что такое детский стретчинг — методика это или технология. Скорее всего, и то, и другое. В любом случае существуют главные правила, которым нужно следовать на протяжении занятия: непременно предварительно разогреть все группы мышц; все упражнения нужно делать медленно и плавно; обязательно исправлять осанку детей, прямая спина — это не столько внешний вид, сколько здоровье позвоночника и внутренних органов; заниматься нужно систематически и выполнять упражнения симметрично для обеих сторон тела; у малыша должно быть ровное и спокойное дыхание, если оно учащается или сбивается, то обязательно нужен отдых. Важно! Игровые упражнения стретчинга тренируют все функции организма, повышают настроение и даже развивают артистизм. Помимо отдельных занятий, некоторые элементы растяжек можно повторять во время утренней гимнастики. В целом, игровой стретчинг — это когда знакомые, любимые и близкие малышам герои сказок помогают легко и ненавязчиво получать действенные физические нагрузки. Основные принципы выполнения упражнений

Необходимо знать главные принципы упражнений игрового стретчинга в детском саду: наглядность. Подготовленный рассказ должен быть максимально образным, все упражнения показываются либо взрослым, либо предварительно подготовленным ребенком; доступность. Следует выбирать достаточно простые и понятные упражнения, обучение новым проходит по принципу от простого — к более сложному, от уже знакомого — к незнакомому; систематичность. Занятия должны проводиться регулярно, с постепенным возрастанием числа повторений и уровня сложности; закрепление навыков. Необходимо научить малыша выполнять упражнения и после занятий, дома, самостоятельно. Для этого они повторяются многократно, с постепенным увеличением числа повторений; индивидуально-дифференциальный подход. Обязательно следует учитывать персональные особенности детей — здоровье, возраст и характер. Лучше, если занятия проводит преподаватель, хорошо знакомый с этими малышами, и знающий их возможности. сознательность. Перед началом занятий необходимо объяснять детям, какую пользу приносят упражнения, и как помогут им стать гибче и сильнее. Детям постарше можно объяснить, на какие группы мышц направлено каждое упражнение. Знаете ли вы? В 30-х годах XIX века немец Фридрих Фрёбель открыл для детей учреждение, в котором малыши могли заниматься пением, танцами, играми и получать важные для жизни навыки. Педагог дал ему название Kindergarten (по аналогии с привычным нам садом, в котором в уходе нуждаются растения), что значит «детский сад». Пример сказки для игрового стретчинга для дошкольников Давайте познакомимся с одной из сказок, подходящей в качестве игровой составляющей стретчинга для детей.

Это сказка «Ленивая девочка». В одном селе жила ленивая маленькая девочка Аленка и ей сильно не нравилось ходить собственными ножками. (ходят, активно размахивая руками). Жила Аленка вдвоем со старенькой бабушкой. (ходят, немного пригнувшись, с руками на коленках). Однажды собрались они в лес, чтобы насобирать цветов. (и.п. (исходная позиция) дети сидят, ноги в стороны, одна нога согнута, колено — на полу, стопа развернута наружу. Хорошо потянуться, вытянув руки вверх). Узнайте, нужна ли йога ребенку, и что такое йога-челлендж. Нашли они прекрасную полянку с ромашками и дикими тюльпанами, и насобирали чудесный букет. (и.п. предыдущее, вытянуться вверх и вдохнуть, наклониться к прямой ноге, прикоснуться лбом к коленке и выдохнуть, распрямиться, потянуться за руками вверх). Решили они потихоньку идти домой. (ходят маленькими шажками, руки находятся на поясе). Но Аленка скоро устала и стала проситься к бабушке на ручки. (поднимание рук вверх от плеч).Но бабушка начала ее стыдить, приговаривая, что Аленка уже большая. (качание головы из стороны в сторону). Бабушка ушла домой, а Аленка села и заплакала. Вдруг мимо пробежала цапля. (и.п. — руки внизу, согнув одну ногу, положить стопу на внутреннюю часть бедра с помощью рук, расставить руки в стороны и потянуться ними). «Давай я помогу тебе добраться домой» — сказала цапля, посадила Аленку себе на спину и взмахнула крыльями. (и.п. предыдущая, только поднять вверх руки и помахать ими). Но Аленка была большой девочкой, и цапле приходилось часто останавливаться на отдых. Аленке это надоело, она загрустила, прислонившись к дереву. (и.п. — руки внизу, пятки вместе, носки врозь, максимально напрячь все мышцы, вдохнуть, поднять руки вверх и напрячь их). Аленка опять принялась плакать. Вдруг откуда ни возьмись появился жеребенок. (и.п. — стоя на четвереньках, выставить одну руку вперед и потянуться за ней, голова прямо, выпрямить назад одну ногу). «Садись на меня, я отвезу тебя домой». Жеребенок начал скакать, Аленка испугалась и сразу же упала на землю. (лежа на спине, полностью расслабиться).Вскочила девочка, а жеребенка и не видно. Тут Аленка опять расстроилась, никак ей не попасть домой. Но тут подошел верблюд. (и.п. — стоя на четвереньках, руки над головой, выпрямить спину, поставить руки на бедра и хорошо вытянуться вверх на вдохе, прогнуться назад, касаясь пяток руками, отвести голову назад на выдохе). «Я отвезу тебя к бабушке!» — предложил верблюд. Аленка залезла на него, но снова не усидела и кубарем покатилась на землю. (лежать на спине и активно трясти поднятыми вверх ножками и ручками). Лежит Аленка на земле и плачет, не знает, как добраться домой. Ознакомьтесь с правилами арт-терапии для детей. Но тут рядом пролетел журавль. (и.п. — руки внизу, одна согнутая нога впереди, обхватить колено руками и прижать к себе, стараясь сохранить равновесие). «Придется тебе идти своими ножками», — сказал он Аленке и полетел по своим делам. И пришлось ей самой идти домой. (и.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, поднять руки вверх, ладонями друг к другу, ногами упираться в пол (вдох), опустить руки (выдох), расслабиться). Вначале она шла очень медленно (дети ходят, высоко поднимая колени), а дальше все быстрее и быстрее (дети бегут, высоко поднимая колени).А когда она забежала в дом, то бабушка ничего ей не сказала, а просто поставила на стол перед ней огромное блюдо с пирожками. (и.п. — сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сомкнуты за спиной, вытянуться вверх (вдох), на выдохе нагнуться вперед и прикоснуться лбом к коленкам). Аленка с большим аппетитом стала есть пирожки. А бабушка стояла и счастливо улыбалась. Она была очень рада, что ее любимая внучка больше не была ленивой девочкой. (Упражнение на расслабление).

Вот лишь некоторые упражнения для детей, которые можно выполнять во время стретчинга: «Танцовщица» — работа над руками. Встать прямо, ноги чуть полусогнуты, стопы развернуты наружу, руки замкнуть за спиной на уровне пояса. Сделать необходимое число разгибаний рук назад-вверх, пытаясь соединить лопатки. Ощутить напряжение мышц рук, остановиться на 10-20 секунд, а затем, не спеша, занять первоначальную позицию; Важно! Статическое растягивание улучшает гибкость и выносливость детского организма, при этом являясь совершенно безопасным и нетравматичным видом физических упражнений. «Легкоатлет» — работа над ногами. Сделать выпад одной ногой, шагнув вперед и согнув ее в колене, вторая нога прямая, обе стопы смотрят вперед. Руками упереться в колено стоящей впереди ноги, тело чуть наклонить вперед, спину не сгибать. Далее, не спеша, отодвинуть назад прямую ногу до чувства тянущихся мышц под коленом. Замереть на 30 секунд, расслабиться. Вторая нога — аналогично; «Гимнаст» — работа над задней поверхностью бедра. Сесть, уперевшись руками сзади, ноги в стороны, в руках — мяч. Потихоньку катить мяч вперед, не разгибая ног, замереть на 10-20 секунд, принять первоначальную позицию; «Змея» — работа над брюшным прессом. Лежа, упор руками на уровне груди. Потихоньку выпрямить руки, хорошо прогнуться, поднять вверх голову, произнести шипящий звук и посмотреть в потолок.

**Стретчинг** в переводе с английского растяжка, **стретчинг***(гимнастика поз)* – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц. **Игровой стретчинг** – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в **игровой форме**.

# Мастер-класс для родителей «Игровой стретчинг, или Занятия физкультурой, где дети становятся персонажами сказок»

**Анна Сусарева**
Мастер-класс для родителей «Игровой стретчинг, или Занятия физкультурой, где дети становятся персонажами сказок»

Цель: познакомить **родителей** воспитанников с современной здоровьесберегающей технологией - **игровым стретчингом**, формировать желание заниматься спортом и укреплять свое здоровье через использование современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

1. Помочь **родителям** в приобретении необходимых теоретических и практических знаний в отношении **игрового стретчинга**.

2. Научить использовать знания и умения в работе с детьми в домашних условиях.

3. Формировать интерес к упражнениям **игрового стретчинга**.

4. Приобщать и **родителей**, и детей к здоровому образу жизни.

5. Способствовать укреплению взаимодействия детского сада и семьи.

6. Стараться укреплять взаимоотношения взрослых и детей, наполнять их теплотой, способствовать повышению авторитета **родителей**.

7. Формирование потребности в движении.

Место проведения: актовый зал

Тип деятельности: творческий, развивающий

Форма проведения: **мастер - класс**

Продолжительность: 30 мин

Участники: **родители**, воспитатели

Актуальность: *«****Мастер-класс****»* проводится для укрепления эмоционально-позитивных межличностных отношений детей и **родителей**; воспитания физической культуры, потребности в здоровом образе жизни.

Проблема: способствовать формированию у **родителей** и детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических **занятиях** физической культурой и спортом.

Функции, которые выполняет **мастерская-**

1)Познавательная;

2)Творческая;

3)Просветительская;

4)Консультативная;

5)Коммуникативная;

6)Развивающая.

Предварительная работа:

Организация пространства для проведения *«****Мастер-класса****»*.

Составление конспекта, нахождение необходимого методического материала.

Приготовление необходимого оборудования, подбор музыки.

Приготовление памяток, рекомендаций для каждого **родителя**.

Организация **родителей на практическое занятие***«****Мастер-класс****»*.

Создание эмоционально-положительного настроя для проведения *«****Мастер-класса****»*.

Оборудование и материалы: мультимедиа для показа презентации, проигрыватель, подобранная музыка: *«Турецкий марш»* Вольфганг Амадей Моцарт; *«Луч Солнца Золотого»* Серенада Трубадура (*«Бременские Музыканты»*, ст. М. Магомаева, муз. Г. Гладкова; Загребфильм. Месса ля минор. Брукнер; Бела Барток, Струнный квартет №5, часть 1; *«Неаполитанская песенка»*, П. Чайковский *(фортепиано)*; *«Венгерская рапсодия №1»*, Ференц Лист; *«Кантата 21»*, С. Бах.

План проведения:

Познакомить с современной здоровьесберегающей технологией - **игровым стретчингом**.

Экскурсия.

Практическое **занятие**.

Раздача буклетов – памяток для **родителей**.

Обмен мнениями, впечатлениями.

## Ход занятия.

1. Сретчинг возник в 50-е. годы в Швеции, но только спустя 20-ть лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии. **Стретчинг** в переводе с английского растяжка, **стретчинг***(гимнастика поз)* – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц. **Игровой стретчинг** – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в **игровой форме**. **Игровой характер упражнений**, позволяет детям во время **занятия** путешествовать и перевоплощаться в разных животных и **персонажей**. Предшественником современного **стретчинга** являются позы Йоги и другие восточные системы. **Занятия стретчингом** – это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа **занятий игровым стретчингом** включает в себя элементы лечебной **физкультуры**, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение. Детям от 3до 4 лет предлагается до 6 **игровых упражнений**, детям от 5 до 7 лет — до 10 упражнений.

Основные правила **стретчинга**:

-разогрев перед упражнениями;

- медленное и плавное выполнение упражнений;

-*«правило ровной спины»* - следите за осанкой, т. к. сгорбленность уменьшает гибкость;

-спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

2. Сейчас мы отправимся с вами в гости, ко мне в деревню. Это недалеко, на окраине города. На улице моросит дождь, но нас он не **остановит**.

Музыка: *«Турецкий марш»* Вольфганг Амадей Моцарт

Обычная ходьба друг за другом. Колени поднимаем выше, перешагиваем через лужи. Вот дошли мы до моста. Мост на ремонте и поэтому переходить по нему будем боковым приставным шагом. Мы вышли с вами на окраину города. А теперь снимаем обувь, чтобы получить положительный заряд от нашей матушки-земли.

*(На интернет доске – изображение деревенского дома в далеке)*

Ходьба на носочках, перешагиваем через лужи. Ходьба на пяточках, перешагиваем через лужи. А теперь посмотрите, какая густая трава! Видимо гуси ее еще не пощипали, они любят такую траву. Ходьба с пятки на носок. Дальше пошел песок, можно пробежать по нему, высоко поднимая колени. Обычная ходьба друг за другом. Мы уже почти дошли

*(На интернет доске – изображение деревенского дома близко)*

*(Участники встают в шахматном порядке)*

Музыка: *«Луч Солнца Золотого»* Серенада Трубадура (*«Бременские Музыканты»*,

ст. М. Магомаева, муз. Г. Гладкова

Посмотрите выглянуло солнце.

*(На интернет доске – изображение солнца)*

Солнышко лучистое, оно щекочет наши ушки, гладит по макушке.

3. Выполняем упражнение *«Солнышко»*.

И. п.: Ноги на ширине плеч, левая *(правая)* стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую *(правую)* сторону, пока левая *(правая)* рука не коснется пола, правая *(левая)* рука вытянута вверх. Повторить 4 раза.

Лучики солнца достают до самой земли.

*(На интернет доске – изображение сада)*

Посмотрите, вон там наш сад. Деревья подросли, пока меня не было. Тоже радуются солнцу, тянутся к нему.

Выполняем упражнение *«Деревья»*.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх (вдох, опустить *(выдох)*. Повторить 4 раза.

Дедушка вышел постригать кусты.

Выполняем упражнение *«Ножницы»*.

Музыка: Загребфильм. Месса ля минор. Брукнер *(не сначала)*

*(На интернет доске – изображение кошки на крылечке)*

На крылечке лежит наша кошка Мурка. Разомлела в лучах солнца. Какие-то песни мурлычет себе под нос.

*(На интернет доске – изображение кошки потягивающейся)*

Выполняем упражнение *«Кошечка»*.

И. п.: стоя в упоре на ладони и колени. Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх *(вдох)*.Округлить спину, голову опустить вниз *(выдох)*. Повторить 4 раза.

Спрыгнула с крылечка. Решила наверное погулять. А как она идет? Как идет! Какая грация!

*(На интернет доске – изображение кошки гуляющей)*

Выполняем упражнение *«Ходьба»*.

И. п.: сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади. Попеременно: то вытягивать носки (выдох, то тянуть носки на себя *(вдох)*. Повторить 5-6 раз.

Вот наша собака Трезор, подбежал к Мурке. Что сейчас будет?

Музыка: Бела Барток, Струнный квартет №5, часть 1.

*(На интернет доске – изображение собаки подбежавшей к кошке)*

Выполняем упражнение *«Собачка»*.

И. п.: встать на четвереньки, ягодицы поднять вверх. Виляние хвостом. Раскачиваем ягодицы влево, вправо. Повторить 4 раза.

Не поняв друг друга, убежали в разные стороны. Трезор спрятался в своей конуре. А Мурка на что-то еще засмотрелась. Ей бабочка, бабочка видимо очень понравилась!

Музыка: *«Неаполитанская песенка»*, П. Чайковский *(фортепиано)*

*(На интернет доске – изображение бабочки)*

Выполняем упражнение *«Бабочка»*.

И. п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Повторить 4 раза.

Мурка, кажется тоже хочет взлететь, как бабочка. Но не тут-то было, упала в траву. Обидно, досадно, ну ладно! А то летающих кошек давно не видели. Ой, как шустро она отскочила в сторону. Да там змея. Говорят их много в этом году.

Музыка: *«Венгерская рапсодия №1»*, Ференц Лист

*(На интернет доске – изображение змеи)*

Выполняем упражнение *«Змея»*.

И. п.: Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. Повторить 4 раза.

Кошка видимо испугалась змеи, змея кошки. Все куда-то скрылись. Бабочка улетела.

*(На интернет доске – изображение неба)*

Релаксация: *(Ложимся так, подобно лучам солнца)*

Давайте ляжем на траву и посмотрим на небо, бегущие облака. Ощутим себя часть вселенной.

Музыка: *«Кантата 21»*, С. Бах

Милости прошу вас в дом. Уходим в группу.

4. Раздача буклетов – памяток для **родителей**.

5. Обмен мнениями, впечатлениями.

Список литературы:

1. А. Г. Назарова *«****Игровой стретчинг****»*, СПб, Типография ОФТ, 2005г

2. Е. В. Сулим «**Занятия по физкультуре в детском саду**. **Игровой стретчинг**», Санкт-Петербург, 2009г.

3. А. И. **Константинова***«****Игровой стретчинг****»*. Учебно-методический центр *«Аллегро»* Санкт-Петербург, 2004г.