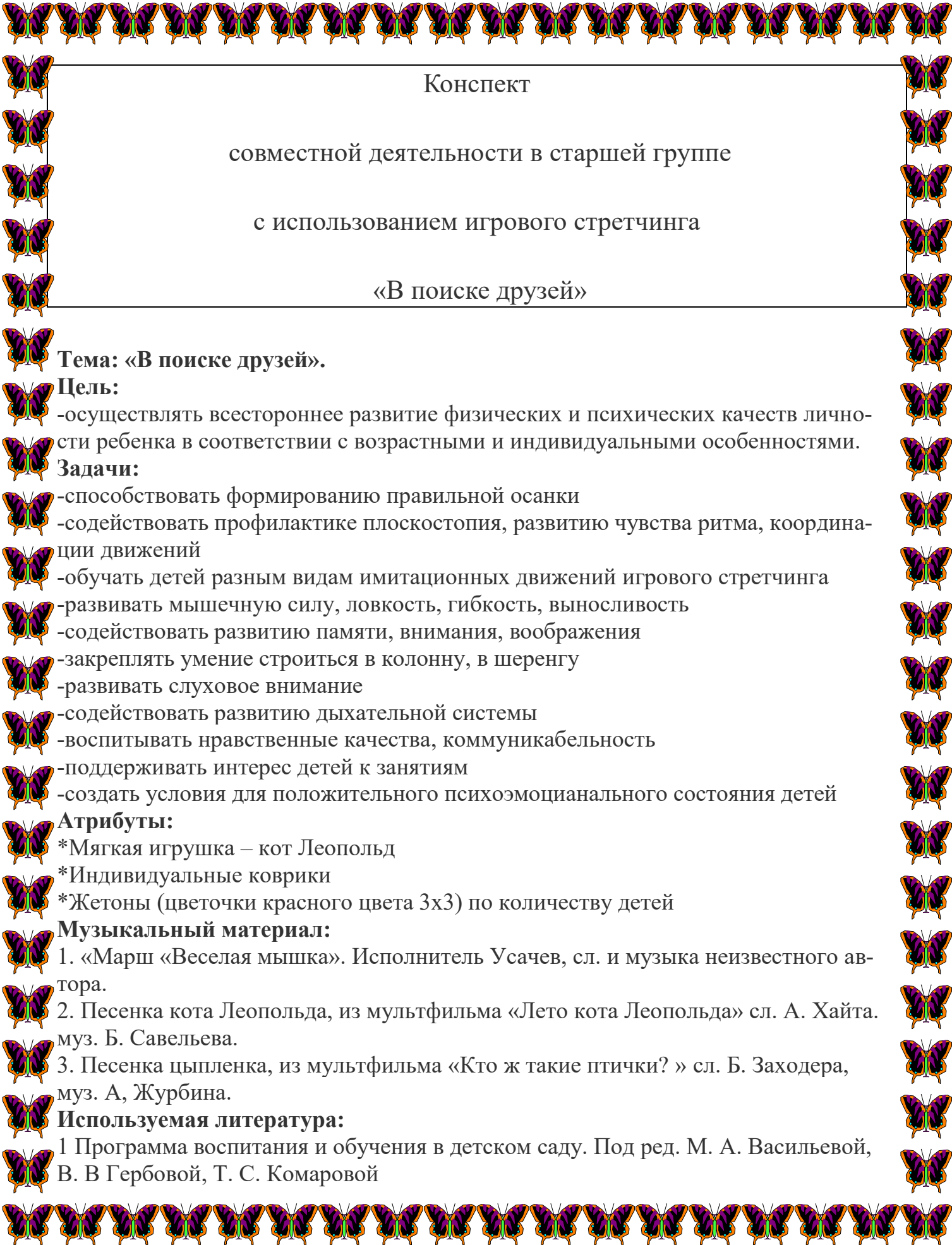




Конспект

совместной деятельности в старшей группе

с использованием игрового стретчинга

«В поиске друзей»

Тема: «В поиске друзей».

Цель:

-осуществлять всестороннее развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Задачи:

- способствовать формированию правильной осанки
- содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений
- обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга
- развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость
- содействовать развитию памяти, внимания, воображения
- закреплять умение строиться в колонну, в шеренгу
- развивать слуховое внимание
- содействовать развитию дыхательной системы
- воспитывать нравственные качества, коммуникабельность
- поддерживать интерес детей к занятиям
- создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей

Атрибуты:

- *Мягкая игрушка – кот Леопольд
- *Индивидуальные коврики
- *Жетоны (цветочки красного цвета 3х3) по количеству детей

Музыкальный материал:

1. «Марш «Веселая мышка». Исполнитель Усачев, сл. и музыка неизвестного автора.
2. Песенка кота Леопольда, из мультфильма «Лето кота Леопольда» сл. А. Хайта. муз. Б. Савельева.
3. Песенка цыпленка, из мультфильма «Кто ж такие птички? » сл. Б. Заходера, муз. А. Журбина.

Используемая литература:

- 1 Программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М. А. Васильевой, В. В Гербовой, Т. С. Комаровой



 2 Игровой стретчинг Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. А. Г. Назарова 

 3 Танцевально – методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. А. Г. Назарова С. Пб 

 **Оборудование:** 

*SD проигрыватель.

 *SD диски с музыкальным репертуаром 

Ход занятия:

 **1 часть (вводная) 4-6 минут** 

Дети входят в зал и снимают тапочки.

 **Педагог:** Ребята , вы физкультуру? Я приглашаю вас на полянку. 

Раз - два не ленись

 И в шеренгу становись! 

(дети строятся в шеренгу)

 **Педагог:** 

Ручками похлопаем!

 Ножками потопаем 

Раз - два улыбнись

 И в колонну за (имя ребенка) становись! 

Звучит марш «Веселая мышка». (Исполнитель Усачев, сл. и музыка неизвестного автора). дети шагают друг за другом под марш.

 **Педагог:** 

-Дружно, весело шагаем, колени выше поднимаем (шаг с высоким подниманием колена)

 -На носочки встали, как мышки зашагали (ходьба на носочках) 

-А теперь на пяточках дружно мы идем (ходьба на пятках)

 -Мишки косолапые перебирают лапами (ходьба на внешней стороне ступни) 

-А за ними гуси топают к бабузе (гусиный шаг)

 **Педагог:** Что (цветочки 3х3 в шахматном порядке). Это не простые цветочки – это ваши домики. У каждого из вас будет свое место на полянке (свой домик) 

 **Педагог:** 

Когда я произнесу волшебные слова

 Раз - два улыбнись! 

И в бабочку превратись

 Вы «превратитесь в бабочек». 

(воспитатель произносит волшебные слова, дети «превращаются в бабочек»)

 **Педагог:** Сейчас я сосчитаю до пяти, и каждая бабочка, легко и красиво порхая, найдет себе цветочек и встанет на него лицом к мне. 

(Воспитатель считает до пяти, дети занимают свои места)

 **Педагог:** Ребята, вы слышите, что за шум? Кто это шуршит? Кто к нам пришёл? 

(ответы детей) Мишка приглашает нас отправиться в сказочное путешествие.





 Мишка приготовил для вас сюрприз в виде разминки под песенку кота Леопольда, из мультфильма «Лето кота Леопольда» (смотри приложение №1) 

 **Педагог:** Молодцы! А нам снова пора в путь! Отправляемся в гости к сказке. Сейчас я пять раз хлопну в ладоши, за это вы возьмете коврики, расстелите их в свои домики и с последним хлопком - встанете на серединку коврика. А я посмотрю, кто у нас самый внимательный, ловкий, и быстрый. 

 Молодцы! Вы хорошо справились с заданием. Коврики, на которых вы стоите не простые - это настоящие ковры - самолеты, которые помогут нам скорее попасть в сказку. Чтобы лететь быстрее, нужен попутный ветер. 

 **Упражнение на дыхание: «Носик – ротик»** 

 **Педагог:** Поставьте указательный пальчик на кончик носика. Моя рука поднимается вверх, и вы делаете медленный глубокий вдох носиком, а теперь поднесите ладонь ко рту. Моя рука опускается вниз, и вы делаете выдох через рот (повторить несколько раз) . 

 **2 часть (основная) 20 минут** 

 Педагог: Мы прилетели в сказку, которая называется «В поисках друзей». 

 Жил на свете маленький медвежонок. Скучно ему было одному и отправился он в поиск друзей. 

 **Упражнение ходьба. Вариант № 1** 

 **Цель: Осуществлять профилактику плоскостопия.** 

 Развивать подвижность суставов ног. 

 И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях). 

 1. Тянуть носки на себя. 

 2. Вытянуть носки. 

 Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз. 

 Вышел Мишка на поляну и увидел из-за тучки выглянуло солнышко. Оно так ярко светило, что Мишке стало, очень радостно. Солнышко раскинуло свои лучики по всей полянке. 

 **Упражнение «Солнышко».** 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 наклон влево (вправо), пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2- и.п. 

 Ах, какие красивые цветы я вижу! Сейчас цветочки проснутся, потянутся к солнышку . 

 **Упражнение Цветочек.** 

 **Цель: Подготовить организм ребенка к основной нагрузке.** 

 И. п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 





 1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

 2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

 **Упражнение ходьба. Вариант № 1**

 **Цель: Осуществлять профилактику плоскостопия.**
Развивать подвижность суставов ног.

 И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях).

 1. Тянуть носки на себя.

 2. Вытянуть носки.

 Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

 Медвежонок оглянулся по сторонам и увидел на цветке красивую бабочку.

 **Упражнение бабочка. Вариант №1**

 **Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.**

 И. п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить ступни. Колени развести. Руками обхватить ступни ног. Спина прямая.

 1. Опустить развернутые колени до пола, задержаться нужное время.

 2. Поднять колени с пола.

 Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.

 -Давай дружить. – Сказал медвежонок бабочке.

 Бабочка радостно в ответ помахала крылышками и села на кустик. Полез медвежонок в куст и чуть не наступил на змею.

 **Упражнение змея. Вариант №1**

 **Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.**

 И. п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

 1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

 Прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад.

 2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 4 раза.

 Змейка зашипела и медвежонок испугался. Ведь он первый раз увидел настоящую змею. Давай дружить - сказала змея Мишке. Обрадовался медвежонок и быстро, быстро побежал..

 **Упражнение Бег. Вариант № 1**

 **Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.**

 И. п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях) .

 1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.

















 2. Вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить нужное число раз. 

 Устал медвежонок бежать, и сел на пенек отдохнуть. Поднял голову, и увидел красивую птицу. 

 **Упражнение Птица. Вариант № 1** 

 **Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.** 

 И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой»). 

 1. Поднять руки вверх (взмахнуть) 

 2. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4-6 

 -Давай дружить! – Сказал медвежонок птице, но птица его не заметила. Уж очень высоко она летела. Оглянулся медвежонок по сторонам и увидел дерево. Дерево 

 было большое, высокое, с красивыми ветками и тихо шелестела листочками. 

 Мишка обошёл дерево и увидел на дереве кошечку 

 **Упражнение Кошечка. Вариант №1** 

 **Цель: Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.** 

 И. п. Встать на четвереньки, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол. 

 1 Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка») 

 2 Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка») 

 Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во второй. Повторить 4-6раз 

 -Давай дружить, кошечка, спускайся вниз. 

 Кошечка уже давно сидела одна и скучала. Начала она тихонько спускаться с ве- 

 точки на веточку. 

 **Упражнение Веточка. Вариант № 1** 

 **Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.** 

 И. п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 

 1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. 

 2. Медленно вернуться в и. п. 

 То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз. 

 Подружились медвежонок и кошечка. Начали резвиться, веселиться. А вечером 

 пошли к озеру и встретили цаплю. Медвежонок предложил дружбу и цапле. Уди- 

 вилась цапля, но очень была довольная и пригласила рыбку. Приплыла красивая 

 рыбка. 

 **Упражнение Рыбка. Вариант №1** 

 **Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.** 

 И. п. Лечь на живот, ноги развести в стороны, как можно шире руки согнуть в 

 локтях, ладони положить на пол, на уровне груди. 

 1. Согнуть ноги в коленях, пяточки тянутся к ягодицам. 

 2. Вернуть ноги в и. п. 





 3. Выпрямить руки прогнуться.
 4. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й и 3-й фазе. Выдох во 2-й и 4-й фазе.

 Повторить 4 раза 

 -Давай дружить! – Сказал медвежонок рыбке. Рыбка очень обрадовалась такому предложению и вильнула хвостиком в знак согласия. 

 -Как хорошо, иметь друзей –сказал медвежонок! Спасибо ребята за путешествие, а мне пора отправляться в лес 

 **3 часть (заключительная) 3-5 минут**

 **Педагог:** Вот и сказка закончилась и нам пора возвращаться детский сад.. Сейчас я сосчитаю до десяти, за это время вы положите на место свои коврики и на счет 10, вернетесь в домики. Молодцы! 

 С кем мы сегодня путешествовали? 

 А зачем Мишка отправился в путешествие? 

 Каких друзей он встретил, давайте вспомним и покажем их на коврике. Молодцы! 

 Чтоб дорога домой была веселей, мы станцуем под песенку птички из мультфильма «Кто ж такие птички? » 

 Ритмичный танец. Использование песенка цыпленка, из мультфильма «Кто ж такие птички? » Сл. Б. Заходера, муз. А. Журбина (смотри приложение №2) 

 **Упражнение на дыхание.** 

 Речитатив: 

 Носом вдох, а выдох ртом. 

 Снова носиком вдохнем, 

 Выдохнем опять мы ртом 

 И в группу весело пойдем. 

 **Педагог:** В колонну за (имя ребенка) становись! 

 Дружно, радостно шагаем! 

 Физкультуру обожаем! 

 Будем мы здоровые 

 Бодрые, веселые! 

 **Итоговая реализация:** 

 1 Гармоничное психофизическое развитие личности ребенка 

 2 Творческая самореализация 

 3 Формирование стойкого интереса к занятиям физкультурой 

 **Приложение №1** 

 **Музыкальная разминка.** Автор Шаройко Н. А. 

 **Использование – песенка кота Леопольда из мультфильма. «Лето кота Леопольда»** 

 сл. А. Хайта. муз. Б. Савельева. 

 **1 Голова** 

 **Я иду и пою** 

 **Обо всем хорошем,** 

 **И улыбку свою** 





Я дарю прохожим.

а) И. п. Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки вдоль туловища.



«Раз» - наклонить голову к правому плечу,

«два» - вернуть голову прямо, «три» - наклонить голову к левому плечу,



«четыре» - вернуть голову прямо. 8

Если в сердце чужом



Не найду ответа,

Неприятность эту мы переживем,



б) И. п. Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки вдоль туловища.

«Раз» - сделать поворот головы вправо,

«два» - вернуть голову прямо, «три» - сделать поворот головы влево,

«четыре» - вернуть голову прямо. 8



2 Плечи

Между прочим, это



Мы переживем.

В небесах высоко Ярко солнце светит.



а) И. п. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

«Раз» - поднять оба плеча, «два» - опустить оба плеча,

«три» - поднять оба плеча, «четыре» - опустить оба плеча. 8



До чего ж хорошо, жить на белом свете!



б) И. п. Руки согнуть в локтях и поставить кисти рук на плечи.

«Раз» - «четыре» - круговые вращения правым плечом назад.



Если вдруг

Грянет гром



В середине лета,

«Раз» - «четыре» - круговые вращения левым плечом назад.



3 Руки

Неприятность эту



Мы переживем,

а) П. Р. вытянуть вправо. Пальцы руки вместе. «Раз» - «четыре» делать круговое вращательное движение кистью наружу.



Между прочим это мы переживем.



б) Л. Р. вытянуть влево. Пальцы руки вместе.

«Раз» - «четыре» делать круговое вращательное движение кистью наружу.



4 Позвоночник

Проигрыш.



а) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки на пояс.

«Раз» - сделать наклон вправо, «два» - вернуться в и. п.,

«три» - сделать наклон влево, «четыре» - вернуться в и. п. 8



Мелкий дождь



Бьет в окно, Хмурится природа,

Но известно давно - Нет плохой погоды.





б) И. п. Ноги поставить на ширину плеч. Руки на поясе.
«Раз» - сделать поворот туловища вправо и одновременно вытянуть назад прямую П. Р, ладонь стопор, «два» - вернуться в и. п., «три» – сделать поворот туловища влево, и одновременно вытянуть назад прямую Л. Р, ладонь стопор, «четыре» - вернуться в и. п. 8

5 Бедра

Все желтеет кругом

И уходит лето,

а) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, локти направлены в разные стороны. Пальцы рук собраны в кулаки и вывернуты наружу. «Раз» - сместить правое бедро вправо, «Два» - сместить левое бедро влево. «три» - «четыре» - повторить на раз, два. 8

Неприятность эту

Мы переживем,

б) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, локти направлены в разные стороны. Пальцы рук собраны в кулаки и вывернуты наружу «Раз» - «четыре» нарисовать бедрами круг против движения часовой стрелки.

6 Ноги

Между прочим, это

Мы переживем.

(проигрыш) .

а) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки на поясе.

«Раз» - поднять вперед согнутую в колене П. Н. «Два» - вернуть ногу в и. п. «Три» - поднять вперед согнутую в колене Л. Н. «Четыре» - вернуть ногу в и. п. 8

Проигрыш.

б) И. п. Ноги вместе, руки на поясе.

«Раз» подняться вверх на носки, «два» - вернуться в и. п. 8

Приложение №2

Ритмичный танец. Автор Шаройко Н. А.

Использование – песенка ципленка из мультфильма: «Кто ж такие птички»

Сл. Б. Заходера, муз. А. Журбина.

Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться,

Надо узнать, надо узнать мне, что я за птица.

А почему? А потому, плохо на свете, плохо на свете

Жить одному, жить одному, жить одному!

Бег на месте

Помню, помню,

Помню, помню,

Птицами считают,

Только тех, только тех,





 И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки на пояс. 
«Раз – повернуть туловище вправо и одновременно присесть,
 «два» - вернуться в и. п., «три» - повернуть туловище вправо и одновременно присесть, «четыре» - вернуться в и. п. 
 **Которые летают,** 
Только тех, которые летают,
 **Птичками, птичками, птичками считают!** 
И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны.
 Взмахивать руками вверх, вниз в такт музыки одновременно приседая. 
Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться,
 **Надо узнать, надо узнать мне, что я за птица.** 
А почему? А потому, плохо на свете, плохо на свете
 **Жить одному, жить одному, жить одному!** 
Бег на месте.
 **Знаю, знаю, знаю, знаю,** 
Птичек узнают,
 **Потому что, потому что,** 
И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки на пояс.
 «Раз – повернуть туловище вправо и одновременно присесть,
«два» - вернуться в и. п., «три» - повернуть туловище вправо и одновременно присесть, «четыре» - вернуться в и. п. 
 **Птички песенки поют,** 
 **Только тех, которые поют,** 
Эмитировать пальцами рук клювики. Открывать, закрывать «клювики» в такт музыки.
 **Птичками, птичками всюду признают!** 
 И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны. 
 Взмахивать руками вверх, вниз в такт музыки одновременно приседая. 
 **Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться,** 
 **Надо узнать, надо узнать мне, что я за птица.** 
 **А почему? А потому, плохо на свете, плохо на свете** 
 **Жить одному, жить одному, жить одному!** 
Бег На месте 
 **Птички, птички,** 
 **Птички, птички,** 
Песенки поют,
 **Птички, птички,** 
Птички, птички,
 И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны. 
 Взмахивать руками вверх, вниз в такт музыки. 
 Даже гнезда вьют,
 Птички, птички песенки поют,





 **Гнезда вьют, гнезда вьют, даже гнезда вьют!** 
 И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях на уровне груди, локти направлены в стороны, пальцы рук собраны в кулак. 
 Круговые движения рук попеременно перед грудью в такт музыки, одновременно наклониться вперед и выпрямиться. 
 **Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться,** 
 **Надо узнать, надо узнать мне, что я за птица.** 
 **А почему? А потому, плохо на свете, плохо на свете** 
 **Жить одному, жить одному, жить одному!** 
 Бег На месте 
 **Птички, птички,** 
 **Птички, птички,** 
 **Кто ж такие птички?** 
 И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны. 
 **Взмахивать руками вверх, вниз в такт музыки одновременно приседая.** 
 **Те, которые несут яички,** 
 **Сесть на корточки.** 
 **Ля-ля-ля, ля-ля-ля, ля-ля-ля.** 
 **Ля-ля-ля, ля-ля-ля, ля-ля-ля, ля-ля-ля!** 
 **Лечь на спину, совершая хаотичные движения руками и ногами в такт музыки.** 
 **Если ты знаешь, если ты знаешь что ты за птица,** 
 **Это тебе, это тебе всегда пригодится,** 
 **А почему? А потому, это понятно, это понятно** 
 **Тебе самому, тебе самому, тебе самому!** 
 Бег на месте 
 **Знаю, знаю,** 
 Знаю, знаю,
 Птицами зовут
 И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки на пояс.
 «Раз – повернуть туловище вправо и одновременно присесть,
 «два» - вернуться в и. п., «три» - повернуть туловище вправо и одновременно при-
 сесть, «четыре» - вернуться в и. п.
 Которые летают,
 Которые поют,
 Которые несут яички,
 Гнезда вьют,
 Ля-ля-ля, ля-ля-ля,
 Вот этих самых которые,
 Бег врассыпную, взмахивая руками вверх, вниз, имитируя движения крыльев.
 Птицами, птицами, птицами зовут!
 И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны.
 Взмахивать руками вверх, вни



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида с. Пушанина

Совместная деятельность в старшей группе

с использованием игрового стретчинга

«В поиске друзей»

Воспитатель: Н. А. Краснослободцева

