***Игровой стретчинг***

***«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.

Ход занятия:

Дети в спортивной одежде входят в зал и встают в шеренгу.

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: «Шагом, марш!» А шагать мы будем по необычной дорожке. (ходьба на носках, на пятках, с высоким поднимаем колен.)

Дорога ведет нас вниз с крутого обрыва: «Бегом, марш!» (бег, с высоким подниманием колен)

«Шагом, марш!» - ходьба, восстановление дыхания.

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»***

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.

2 – и.п.

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. Все вольеры были разного цвета и разного размера. Солнце освещало крыши домиков яркими лучами.

***Упражнение «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.

2 – и.п.

А вот и первый житель зоопарка!

В этом вольере слоник живет,

он по ночам песни поет.

А еще шагает он,

всем на свете шлет поклон.

***Упражнение «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.

Угостили дети слоненка морковкой, и пошли дальше. Что за желтый домик? Кто здесь живет? Да это же лисичка!

Посмотрите, я какая!

Вся горю, как золотая,

Хожу в шубке дорогой,

Хвост пушистый и большой!

***Упражнение «лисичка»***

И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе.

1- сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа);

2 – и.п.

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,

Очень любят потянуться,

Обязательно зевнут,

Ловко хвостиком махнут!

***Упражнение «волчата»***

И.п.: стоя в упоре на ладони и колено.

1- поднять правую (левую) ногу вперед, голова прямо;

2- и.п.

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

***Упражнение «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.

Кто в домике живет?

Там живут квакушки,

Зеленые лягушки!

Ни минуты не сидят

Только брызги вверх летят!

***Упражнение «лягушки»***

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.

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

Гибкая красавица!

Эта гибкая змея так смогла прославиться,

Что ни малый, ни большой

Не сравнится со змеей

***Упражнение «змея»***

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

1- подняться на руках, вытягивая позвоночник.

2-и.п.

А вот и последний вольер! Здесь живет цапля.

Встала цапля на ходули,

Ищет корм свой по пути.

На бегу ли, на лету ли

Ей с ходулей не сойти

***Упражнение «цапля»***

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1- согнуть правую (левую) ногу и поставить правую (левую) стопу на поверхность левого (правого) бедра; руки в стороны на уровне плеч.

2 – и.п.

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

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

Вот и закончилась наша сказка. Вам было интересно? А сейчас мы поиграем в игру-эстафету «Переправа»

***Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает»***

Мы на коврике лежим,

Прямо в потолок глядим

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая

А могла бы быть кривая.

Построение в шеренгу.

Спасибо вам, ребята! До свидания! Дети выходят из зала.