***Игровой стретчинг "Путешествие цыпленка" для детей старшего дошкольного возраста***

**Описание:** Материал способствует интеграции физкультурной и познавательной деятельности.  
**Пояснительная записка:** Стретчинг - упражнения направленные на развитие гибкости, координации, ловкости, формирование правильной осанки, позволяют быстро снять мышечное напряжение. Использование рассказов, сказок, придуманных педагогом, делают занятия стретчингом более интересными для детей, несут в себе познавательную нагрузку. Упражнения можно использовать в качестве физкультминуток, динамических пауз.  
**Задачи:** Продолжать обучать детей различным видам имитационных упражнений игрового стретчинга;   
Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию;   
Развивать память, внимание, воображение;   
Создавать положительный психоэмоциональный настрой детей на занятиях физическими упражнениями.   
**Оборудование:** коврик на каждого ребенка, аудиозапись с музыкой для занятий аэробикой, маска "Колдун" для подвижной игры.  
**Ход занятия:**   
*1 часть:*   
Построение в круг (врассыпную).   
Выполнение игрового упражнения: «Мой позвоночник».  
Я повторяю по утрам:  
«Мой позвоночник гибок, прям!  
Когда сижу, лежу, стою,  
За позвоночником слежу.  
Я позвоночник берегу   
И от болезней убегу!»  
Перестроение в колонну по одному.  
Ходьба на носках, руки за головой.  
Ходьба выпадами, руки на поясе.  
Ходьба, не сгибая коленей, наклон на каждый шаг, руками тянуться, как можно ниже.  
Ходьба с высоким подниманием бедра.  
Бег с заданием: по сигналу перекрутиться, продолжить бег в том же направлении.  
Ходьба врассыпную.  
Выполнение упражнений игрового стретчинга.

*2 часть:*   
Дети берут коврики, занимают удобное положение.  
Дети слушают придуманную инструктором историю, по его команде выполняют упражнения соответственно каждому персонажу или предмету, и удерживают позу на пять счетов.  
Поза индейца – принимается перед каждым упражнением.  
И. П.: Сидя на пятках, спина прямая, руки на бедрах.

*Лежало на траве яйцо, и вдруг, скорлупа затрещала, и из него появился на свет маленький цыпленок.*   
1 упр.: «Яйцо».   
И. п.: сидя на пятках, наклониться вперед, обхватить колени руками, лоб прижать к коленям.  
Посмотрел цыпленок направо – никого,  
Посмотрел налево – никого.  
Послушал с одной стороны – ничего не слышно, прислушался с другой, тихо.  
2 упр.: «Посмотри, послушай».   
И. П.: сидя на пятках, руки на бедрах.  
1- посмотреть вправо, (поворот головы);  
2 – посмотреть влево, (поворот влево),  
3 – наклон головы вправо,  
4 – наклон головы влево.  
*«Кто я такой?» - подумал цыпленок, - «Нужно это узнать, пойду, может кого-нибудь встречу».*   
3 упр.: «Ходьба».   
И. П.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади.  
Попеременное движение ступнями вперед-назад.  
*Увидел цыпленок в траве что-то черное и длинное, подошел. Это была змея.  
«Здравствуйте, Вы кто?» - спросил цыпленок. «Я – змея». «А, вы знаете, кто я? Я только сегодня родился и еще не знаю кто я такой». «Ты, птенец и я тебя сейчас съем». Испугался цыпленок и убежал.*   
4 упр.: «Змея».   
И.П.: сидя на пятках.  
1 – лечь на живот, ноги вместе, руки перед собой, ладони соединить.  
2 – опереться на руки, согнутые в локтях (ладони на уровне плеч),   
3 – приподнять верхнюю часть туловища, опираясь на ладони,  
4 – удержать положение.  
*Цыпленок так быстро бежал, что налетел на что-то круглое с иголками. «Чего ты колешься?» - пискнул цыпленок.  
«Прости, я не специально», - ответил еж, а это был он.  
«Иголками я защищаюсь от врагов».  
«Уважаемый еж, а вы не знаете, где я могу найти птиц и как их узнать, я их ищу».  
«Они красивые и прекрасно поют», - ответил еж и побежал по своим делам.*   
5 упр.: «Еж».   
И. П.: лежа на спине.  
1 – согнуть ноги в коленях, обхватив их руками, лбом коснуться колен.  
*Пошел цыпленок дальше и увидел большую, зеленую лягушку, которая громко квакала.  
Цыпленок подумал: «Какая красивая птица и как красиво поет».*   
*«Здравствуйте, птица!» - сказал цыпленок.  
«Нет, я лягушка. Птицы, они летают» - ответила лягушка и ускакала.*   
6 упр.: «Лягушка».   
И. П.: лежа на животе, руки в упоре у плеч,  
1 – приподняться на руках, ноги согнуть в коленях, тянуться носками рог к затылку.  
*Идет цыпленок дальше и увидел бабочку. «Вот она птица, красивая, летает, наверное, и поет так же. Здравствуйте, птица!» - закричал цыпленок.   
Бабочка села на цветок и сказала: «Что ты, я не птица, я – бабочка. Я птиц боюсь, они большие, у них перья и хвост, которые им помогают летать быстро и высоко».  
Странно, почему одни птицами восхищаются, а другие бояться? Только цыпленок это хотел спросить, а бабочки уже и след простыл. Пошел он дальше.*   
7 упр.: «Бабочка».   
И. П.: сидя, ступни упираются друг в друга, руки на лодыжках. Разводить колени в стороны – вниз.  
*Увидел цыпленок кошку.  
Он ведь не знает, как выглядят перья и подумал: «Вот это птица, большая, красивая, в перьях и с хвостом, лежит, отдыхает».  
«Здравствуйте, красивая, большая птица!» «Какая я тебе птица», - потянулась кошка. Она была сыта и решила не трогать цыпленка.  
«Птицы летают высоко и не такие уж они и большие. Подними глаза в небо, и ты их увидишь», - потянулась кошка и снова легла греться на солнышке. А цыпленок пошел дальше.*   
8 упр.: «Кошка» .  
И. П.: стоя на четвереньках.  
1 –округлить спину, опустив голову и копчик вниз,  
2 – прогнуться, приподняв голову и копчик вверх,  
3 – спину держать прямо, правую ногу вытянуть назад,  
4 – поменять ногу.  
*Вышел цыпленок на дорожку и поднял голову вверх. Он увидел ласточку. Она летала очень высоко. «Птичка, может я ваш сынок?», - закричал цыпленок, он боялся, что его не услышат. «Нет!» - ответила ласточка. «Но, я, же птенец». «Да! Но ты цыпленок. Иди по дорожке через мостик к старой березе, там ты найдешь своих родственников! Они тебя ждут».*   
9 упр.: «Ласточка»   
И. П.: лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком.  
1 – развести руки в стороны, приподнять грудь, голову.  
*Увидел цыпленок мостик, он бал новый, красивый, деревянный.*   
10 упр.: «Мостик».   
И. П.: сидя, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу.  
1 – упереться ступнями и ладонями в пол, приподняться над полом.  
*Перешел через мостик, подошел к старой, скрипучей березе.*   
11 упр.: «Березка».   
И. П.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, сгруппироваться.  
1 – толчок ногами, перекатиться на спине до лопаток, опереться руками в поясницу, упор на лопатки, ноги выпрямить вверх.  
*Наконец цыпленок пришел на птичий двор.  
Там были куры, гуси, утки и самый красивый с гребнем на голове, с огромным хвостом и громче всех пел Петух.  
Петушок увидел цыпленка издали, и сразу подошел к нему. «Здравствуй, сынок! Мы тебя потеряли, где же ты был?» «Я по свету ходил? А ты, кто?» «Я – Петух, твой отец, а твоя мама – курица, братья и сестры – цыплята».*   
12 упр.: «Петушок».   
И. П.: основная стойка.  
1 – стойка на одной ноге, другую ногу согнуть в колене, прижать руками к животу,  
2 – и. п.;  
3 – стойка на другой ноге,  
4 – и. п.  
Дети скручивают коврики и убирают на место.  
Построение в круг.  
*Сегодня вы были маленькими волшебниками, выполняли разные превращения, а сейчас среди нас появится колдун, закрывайте глаза.*   
Педагог надевает маску «колдуна» на голову одного из детей.  
П. /И. «Колдун» (2 раза).   
Ведущий догоняет игроков, запятнанный останавливается в позе «Звезда» (замирает). Заколдованного может расколдовать любой из игроков (проползти у него под ногами).  
*3 часть:*   
Релаксация: «Отдохнем».   
Хорошо ли мы лежим,  
Мы на это поглядим,  
Лежат ровно пятки,   
Плечи и лопатки.  
Спина ровная, прямая,  
А могла бы быть кривая.  
Пятками вперед потянулись.  
Руки вверх подняли,  
Пальцы в кулаки сжали.  
Потянулись, улыбнулись.  
Глаза открыли,  
По-турецки сели.  
Подведение итогов занятия.  
*Вопросы детям:*1. Для чего ежу иголки?  
2. Почему бабочка боится птиц?  
3. Чем отличаются домашние и дикие птицы? Назовите самое главное отличие.  
4. Кого цыпленок встретил первым?  
5. Кого цыпленок встретил после кошки?