***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?