





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 бабусе (гусиный шаг)

 **Педагог:** Что (цветочки 3x3 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». 

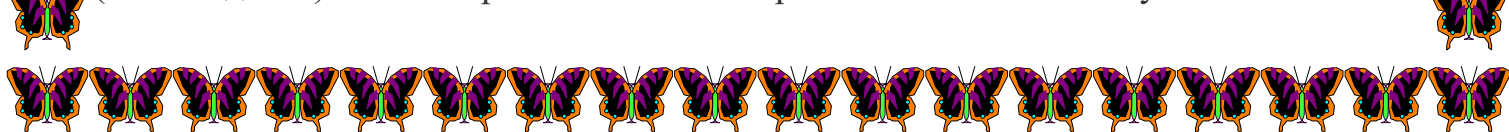
(воспитатель произносит волшебные слова, дети «превращаются в бабочек»)

 **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 веточки 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. Удильлась цапля, но очень была довольная и пригласила рыбку. Приплыла красивая рыбка.




 Приплыла красивая рыбка.



 **Упражнение Рыбка. Вариант №1**



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

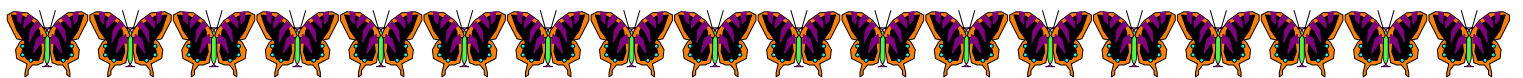
 И. п. Лечь на живот, ноги развести в стороны, как можно шире руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне груди.





 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 4раза 

 -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 мультфиль- 

 ма «Кто ж такие птички? » 

 Ритмичный танец. Использование песенка цыпленка, из мультфильма «Кто ж та- 

 кие 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 Лео-** 

 **польда»** 

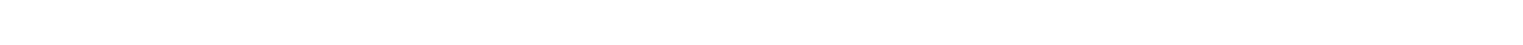
 сл. А. Хайта. муз. Б. Савельева. 

 **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 враспынную, 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. Пушкина

Совместная деятельность в старшей группе

с использованием игрового стретчинга

«В поиске друзей»

Воспитатель: Н. А. Краснослободцева

