

Тема: «В гости к солнышку» (старшая группа)

Цель: Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей посредством использования игрового стретчинга.

Образовательные:

- четко выполнять упражнения игрового стретчинга;
- совершенствовать умение в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в подлезание под дугу, в прыжках через канат.

Оздоровительные:

- способствовать формированию правильной осанки и плоскостопию;
- укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма;

Развивающие:

- развивать двигательные навыки и физические качества;
- развивать интерес к совместной со сверстниками и взрослым деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать навыки коллективного сотрудничества, доброжелательность, умение взаимодействовать со сверстниками.

Ход образовательной деятельности

Дети входят в физкультурный зал и строятся в шеренгу.

Физкультурное приветствие.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня какой-то пасмурный день, интересно, куда спряталось солнце? А как вы думаете, почему оно спряталось? Вы любите, когда солнышко светит?

Тогда сегодня я приглашаю вас в гости к Солнышку. Но предупреждаю, найти Солнышко будет не просто. Впереди нас ждут трудные испытания. Только смелые, сильные и внимательные ребята, найдут его и пойдут с ним гулять!

Хотите отправиться в сказочную страну к Солнышку? Тогда в путь!

1. Вводная часть

- Раз-два не ленись

В колонну по одному становись

Налево, 1 -2!

За морями, за лесами есть огромная страна,

Страною «сказок» зовётся она!

(Ходьба в колонне по одному)

Отправляемся вперед,

Нас много приключений ждёт!

(Ходьба на носках, руки вверх)

Поднимаем выше ручки

И дотянемся до тучки.

(Ходьба на пятках, руки на поясе)

Тук! Тук! Тук! Это что за звук?

Это ребята из детского сада
Пятками стучат, в страну сказок спешат!
А теперь бежим быстрее ветра
(Быстрый бег)
Ноги выше поднимаем,
Через камушки шагаем.
(Ходьба с высоким подниманием бедра)
Вот впереди волшебный лес,
Полон, сказок и чудес,
Через лес сейчас пройдем,
Все деревья обойдем!
(Ходьба змейкой)
В сказку с вами мы спешим,
Вместе быстро побежим!
(Бег с высоким подниманием бедра)

Ты бежишь, и я бегу,
Ноги поднимаем,
Ведь усталости с тобой
Мы совсем не знаем.
(Ходьба с восстановлением дыхания)
Ты идешь, и я иду
Шагом произвольным,
Путь немалый, ну и что ж,
Мы с тобой довольны!
- Далека дорога к солнышку в страну сказок!
Но идти с весёлой песней намного интересней!
- Через середину в три колонны становись! Кругом!
Перестроение через середину в три колонны.

2. Основная часть

1. Упражнения игрового стретчинга «Сказка про солнышко»

Жило-было солнышко! Каждое утро оно просыпалось и одаривало своим светом и теплом всю землю и её обитателей!

1. Упражнение «Солнышко».

И. п. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны. 1-4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх; 5-8- стоять в наклоне; 9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону. Удержание 5 сек.

И каждый вечер, садилось за гору отдохнуть и тепла набраться.

2. Упражнение «Горка»

И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.
1- оторвать бёдра и таз от пола, поднять таз выше живота (*вдох*); 2- выдох, и. п. Удержание 5 сек.

А ночью выходил месяц и весело играл с друзьями звёздами и путниками.

3. Упражнение «Месяц»

Однажды Солнышко и задумалось: «Почему у меня нет друзей? Пойду-ка я поищу» Шло, Солнышко шло и увидело тучку.

4. Упражнение «Ходьба»

И.п. – сидя, руки в упоре сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя. Удержание 5 сек.

- «Давай с тобой дружить Тучка»

Тучка согласилась, но всё время нарушала правила игры: то закрывала Солнышко, то проливалась на землю дождём и совсем исчезала.

5. Упражнение «Бег»

Отправилось Солнышко дальше и увидело самолёт. Но и самолёт улетел по своим делам.

Совсем загрустило Солнышко, но тут Солнышко увидело, что озорной ветерок (дыхательное упр. «ветерок» - И. П. лёжа на спине) запутался в веточках деревьев

6. Упражнение «Веточка».

И. п. — узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок» ладонями наружу (*вдох*) 1 — на выдохе поднять руки над головой; 2 — и. п. Удержание 5 сек.

Солнышко тут же пришло на выручку ветру, ведь одно из правил дружбы – «Помоги другу в беде» Ветерок поблагодарил солнышко. Но так, как ветер по жизни бродяга опять собрался в путь. А Солнышку пообещал помочь в таком нелёгком деле – Найти друга!

И вот однажды Солнышко, как всегда обогревало землю, вдруг почувствовало, как его коснулось что – то мягкое. Оглянулось, а это ветерок привёл с собой много – много... бабочек

7. Упражнение «Бабочка»

И. п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Стараться опустить развёрнутые колени до пола, задержаться на 5 сек., поднять колени с пола. Удержание 5 сек.

Но вдруг мимо Солнышка пролетели...облака очень похожие на бабочек.

Весь день Солнышко играло, со своими новыми друзьями в игру прятки, и ему ничуть не было скучно!

-Теперь мы можем продолжить наш путь дальше.

Смотрите впереди нас ждёт полоса препятствий:

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2 -3 р.

2. Подлезание под дугу. 2 -3 р.

3. Прыжки через канат. 2 -3 р.

- Ребята, нам удалось найти Солнышко! Смотрите сколько у него лучиков (показывает ленточки), а давайте мы с ними поиграем!

Подвижная игра «Ловишки с лентами» (2 – 3 раза)

3. Заключительная часть.

Релаксация «Я на солнышко лежу».

- Дети, нам пора возвращаться в детский сад.

Рефлексия: Ребята, скажите, вам понравилось наше путешествие? А, какие задания вам было сложно выполнять, а какие не вызывали у вас затруднений? На память о нашем путешествии я вам подарю солнышко, что бы вы выполняли упражнения игрового стретчинга, и были ловкими и гибкими.