**Конспект ООД по физической культуре с элементами игрового стретчинга**

**в старшей группе**

**«Волшебный лес»**

**Разработали воспитатели: Фофанова М.А., Фролова Е.А.**

**Цель:** всестороннее развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование потребности в движении.

**Задачи:**

Развивать мышечную силу, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, ловкость, выносливость, умение соотносить движения с музыкой;

Закреплять и совершенствовать силовые упражнения на гимнастической лестнице и гимнастической скамейке;

Воспитывать внимание, упорство, уверенность в своих силах, дисциплинированность; продолжать формировать умение оценивать свои действия и действия товарищей; формировать интерес к упражнениям игрового стретчинга.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастическая скамейка –1 шт, гимнастическая лестница; мяч.

**Музыкальный материал:** А.И.Буренина Ритмическая мозаика «Голубая вода».

Танцевальная ритмика для детей «Спортивный тренаж».

Релакс – музыка «Мечты о лете».

Ход занятия: Организационный момент разминка, основная часть (слушание рассказа, повторение движений по показу педагога), заключительная часть (упражнения на расслабление).

**Вводная часть:**

Дети под музыку заходят в зал

Воспитатель: Что такое физкультура? Тренировка и игра! Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье!

Плюс хорошая фигура -

Вот, что значит физкультура!

Красоту, здоровье, пластику дарит нам гимнастика.

-Эта гимнастика, которая называется стретчингом. *«Стретчинг»*- это специальные упражнения, которые укрепляют мускулатуру, развивают гибкость и выносливость. Вы хотите быть сильными, стройными, здоровыми?

Дети: Ответы детей.

Воспитатель. Тогда я вас приглашаю отправиться в «Волшебный лес». Предлагаю для прогулки взять с собой хорошее настроение. Вы готовы?

Ответы детей.

Воспитатель: Раз, два, не ленись и в колонну становись!

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба и бег по залу (песня *«Вместе весело шагать»*) с выполнением упражнений на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия

Ходьба на носках, руки над головой.

Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба с захлестыванием голени назад. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Ходьба с выпадами, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Легкий бег.

Бег боковым галопом. Ходьба с восстановлением дыхания.

Дети перестраиваются в 3 колонны.

Воспитатель: Ребята, давайте представим, что мы в волшебном лесу! Подышим лесным воздухом!

Дыхательное упражнение *«Полное дыхание»*. (Руки опущены, на медленном глубоком вдохе руки поднять вверх, соединить ладони, без паузы выдохнуть, опустить руки в исходное положение. Выполнить 5 циклов *«вдох-выдох»*. Дыхание равномерное).

**Основная часть:**

Воспитатель: А теперь предлагаю вам послушать сказку *«Лесовички»*. Я буду рассказывать, а вы мне помогать- показывать (по ходу сказки дети выполняют упражнения игрового стретчинга).

Комплекс упражнений игрового стретчинга *«Лесовички»*.

- В одной деревне жила девочка Даша. Мамы у нее не было, а мачеха, ее не любила – заботилась только о своей дочери-лентяйке. И однажды, чтобы

избавиться от девочки, мачеха послала ее в лес, и велела принести

земляники. Дала ей в дорогу огромную корзину и кусок черствого

хлеба **(ходьба).**

Идет девочка, а на небе светит яркое солнышко.

**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 *(по 2 раза в каждую сторону)*.

- Солнечные лучи искрятся на солнышке, как звёздочки.

**Упражнение *«Звёздочка»*.**

И. п. : ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- вытянуть руки в стороны ладонями вниз *(вдох)*; 2- руки опустить вниз, расслабиться *(выдох)*

Деревья оживают и радуются солнечным лучам.

**Упражнение *«Деревце»***

И. п. : пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1- поднять прямые руки над головой *(вдох)*; 2- опустить руки, расслабиться *(выдох)*

- Они тянут свои веточки к солнышку

**Упражнение *«Дуб»***

И. П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу; 3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол; 5-8- стоять в полуприседе; 9-12 - И. П. *(повторить 4 раза)*.

- Птички щебечут и перелетают с ветки на ветку.

**Упражнение *«Птица»***

И. п. : Сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной *«полочкой»*, спина прямая. 1 - взмах руками, наклон к правой ноге, стараться дотянуться до носка, задержаться; 2 - и. п. ; 3 тот же наклон к левой ноге, 4 - и. п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне

Долго она шла, видит: стоит в лесу избушка. Постучала девочка, никто не отвечает. Тогда решила она зайти

в избушку. Открыла дверь**.** Осмотрелась - нет

никого. Села тихонечко на скамеечку, отдыхает, ничего не трогает. А это был домик трех лесовичков, которые, если хотели, могли превращаться

в кого угодно. Первый лесовичок решил проверить девочку. Превратился

он в божью коровку и полетел на нее.

**Упражнение *«Божья коровка»***

И. п. : лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз. 1 – медленно приподнять ноги, бёдра, туловище, вытянуться вверх, держась на лопатках, локтях и затылке. Развести прямые ноги в стороны как можно шире. Задержаться. 2 – и.п.

- Но девочка не испугалась даже поздоровалась с божьей коровкой – решила, что это ее домик.

Тогда, другой лесовичок превратился в улитку.

**Упражнение *«Улитка»***

И.п.: лёжа на спине. 1 – медленно поднять прямые ноги, таз и всё тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы ног не коснуться пола. 2 – и.п

Но и с ним поздоровалась девочка и не испугалась. Третий лесовичок превратился в бабочку

**Упражнение «Бабочка»**

И.п.: сидя, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени.

Вариант: выполнять движения коленями ритмично.

И бабочки не испугалась девочка, не обидела ее. Достала девочка свой кусок хлеба, отломила и божьей коровке, и улитке, и бабочке, и сама стала есть. Лесовички увидели, что девочка очень добрая и вежливая, превратились обратно в лесовичков и спросили, зачем она в лес пришла. Она им и рассказала. Дали ей лесовички метлу и сказали, чтобы подмела она листья под старой елью. Вышла девочка из домика, листьев много, да что поделаешь. Стала она подметать. Где взмахнет метлой, травка появляется, а в ней ягоды**.** Насобирала девочка целую корзину ягод, поклонилась лесовичкам, поблагодарила их. А лесовички решили сделать ей подарок. Подарили ей большой букет цветов.

**Упражнение «Цветок»**

И. п. сидя на пятках, ладони соединить лодочкой перед собой (*«молитвенная»* поза). Выпрямиться, потянуться вверх, развести пальцы в стороны, запястья оставить соединенными. Соединить ладони.

Даша поблагодарила лесовичков и отправилась домой с полной корзиной.

Путь домой оказался не простой, чтобы вернуться Даше нужно преодолеть препятствия по пути.

**ОВД:**

1. «Пройди по мостику»– на гимнастической скамейке. Ходьба в приседе с набивным мячом в руках. Усложнение: мяч держать на вытянутых руках. Дети выполняют задание самостоятельно.

2. «Перепрыгни через бревно» – усложнение: прыжки, стоя боком к скамейке, прыжки через скамейку на 2 ногах.

3. «Пройди через речку не намочив ног» на гимнастической лестнице. Вис с подъёмом прямых ног до угла 90 градусов 6 раз.

Воспитатель: Вот такая интересная история случилась на волшебной полянке. А сейчас давайте и мы с вами поиграем в игру

Подвижная игра *«В поле выросли цветы»*

(По залу разложены серединки от разных цветов.

Дети получают по два лепестка и занимают место вокруг своего цветка, присев на корточки и выполняют движения соответственно тексту).

«В поле выросли цветы, - дети

медленно встают,

Распустили лепестки. - поднимают свои лепестки вверх,

Вдруг повеял ветерок,- покачивают руками вправо-влево,

Закружился лепесток. - покружились на месте,

Разлетелись лепестки,- *«разлетаются»* врассыпную по залу

Ты их быстро собери. - возвращаются и выкладывают лепестки вокруг своей серединки. *(выигрывают дети, которые быстрее соберут цветок)*

Инструктор. Все трудились, все старались. Отдохнуть пришла пора.

Ровно дышим, детвора!

Пусть немного мы устали, но, сильней и крепче стали.

**Упражнение на релаксацию Волшебный сон»**

Мы на коврике лежим,

Прямо в потолок глядим

Лежат ровно пяточки,

(По залу разложены серединки от разных цветов.

Дети получают по два лепестка и занимают место вокруг своего цветка, присев на корточки и выполняют движения соответственно тексту).

«В поле выросли цветы, - дети медленно встают,

Распустили лепестки. - поднимают свои лепестки вверх,

Вдруг повеял ветерок,- покачивают руками вправо-влево,

Закружился лепесток. - покружились на месте,

Разлетелись лепестки,- *«разлетаются»* врассыпную по залу

Ты их быстро собери. - возвращаются и выкладывают лепестки вокруг своей серединки. *(выигрывают дети, которые быстрее соберут цветок)*

Инструктор. Все трудились, все старались. Отдохнуть пришла пора.

Ровно дышим, детвора!

Пусть немного мы устали, но, сильней и крепче стали.

**Упражнение на релаксацию «Волшебный сон»**

Мы на коврике лежим,

Прямо в потолок глядим

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко…

Шея не напряжена

И расслаблена она.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Пробуждение:

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Всем открыть глаза, проснуться,

Потянуться, улыбнуться.

Как волшебные цветки,

Тянем к солнцу лепестки.

Было славно отдыхать,

А теперь пора вставать…

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