**Конспект занятия**

**с использованием упражнений игрового стретчинга**

**для младшего** **дошкольного возраста**

**по теме: «Медвежонок ищет друзей»**

**Воспитатель: Маркинова Т.С.**

Цель:

-осуществлять всестороннее развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Задачи:

- укреплять мышцы позвоночника путём поворота его в стороны,

- уметь во время ходьбы сохранять правильную осанку,

- работать над правильным выполнением упражнений, которые физиологически влияют на организм ребёнка, формируют физические качества у детей, развитие внимания, фантазии, укрепление и развитие разных групп мышц тазобедренного пояса, бёдер ног, стоп ног.

-упражнять во время выполнения упражнений на равновесие и координацию движений,

- формировать и воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье и

здоровый способ жизни.

Атрибуты:

-мягкая игрушка – медвежонок

-индивидуальные коврики

-гимнастические палки для ОРУ

Ход занятия:

Воспитатель – Ребята, я сегодня предлагаю вам отправиться в гости к медвежонку.

-Раз, два, не ленись и в шеренгу становись (построение в шеренгу)

Ручками похлопаем, ножками потопаем.

Раз – два, улыбнись и в колонну за (имя ребенка) становись.

І. Вступительная часть – разные виды ходьбы, бега, выполнение упражнений на внимание.

Воспитатель – Мы с вами пришли на лесную полянку, посмотрите на волшебные дорожки – это ваши домики в лесу. У каждого из вас есть свое место на большой полянке. Когда я произнесу волшебные слова: Раз, два, улыбнись и в домике очутись – вы займете свои места.

Молодцы! Вы хорошо справились с заданием. Коврики, на которых вы стоите не простые – это настоящие ковры – самолеты, которые помогут нам попасть скорее в сказку. Чтобы быстрее лететь, нам нужен попутный ветер.

**Упражнение на дыхание «Носик - ротик»**

Воспитатель

- Поставьте указательный палец на кончик носа. Моя рука поднимается вверх, и вы делаете медленный глубокий вдох через нос, а теперь поднесите ладонь ко рту. Моя рука медленно опускается, и вы делаете выдох через рот (повторить несколько раз).

- А чтобы нам не потерять равновесие и при этом не упасть с ковра – самолета, выполним несколько упражнений с гимнастической палкой. Это придаст нам уверенности и поможет удержаться в полете.

**ОРУ с гимнастическими палками.**

Воспитатель – Мы с вами прилетели в сказку «Медвежонок ищет друзей»

Ах, какие красивые цветы я вижу! Сейчас цветочки проснутся, потянутся к солнышку, и сказка начнется.

**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.

Жил в лесу маленький медвежонок. Скучно ему было играть одному. Решил он отправиться на поиски друзей.

**Упражнение ходьба.**

*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 вышел на лужайку, оглянулся по сторонам и увидел на цветке красивую бабочку.

**Упражнение бабочка.**

*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 в ответ помахала крылышками и села на кустик. Полез медвежонок в куст и чуть не наступил на змею.

**Упражнение змея.**

*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. Быстро, быстро побежал медвежонок.

**Упражнение Бег.**

*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.**

*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 на дереве кошечку.

**Упражнение Кошечка.**

*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.**

*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 речке, где плавала красивая рыбка.

**Упражнение Рыбка.**

*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 – подумал медвежонок!

**3 часть (заключительная)**

Воспитатель **-** Сказка закончилась и нам пора возвращаться домой. Сейчас я сосчитаю до десяти, за это время вы положите на место свои коврики, оденете чешки, и на счет 10, вернетесь в домики. Молодцы!

Чтоб дорога домой была веселей, мы изобразим животных, с которыми подружился наш медвежонок. (Дети изображают животных)

**Упражнение на дыхание.**

Речитатив:

Носом вдох, а выдох ртом. Снова носиком вдохнем,

Выдохнем опять мы ртом и в группу весело пойдем.

В колонну за (имя ребенка) становись!

Дружно, радостно шагаем! Физкультуру обожаем!

Будем мы здоровые, бодрые, веселые!