Спортивное развлечение с использованием методики Ефименко Н.Н. «Превращение в бабочек»

**Цель:** учить детей расслабляться, снимать психологическое напряжение, контролировать свои движения, развивать координацию, укреплять и развивать мышцы шейного, грудного и поясничного отдела спинного мозга; воспитывать внимание, умение сосредоточиться на правильном выполнении заданного задания; развивать познавательный интерес; создание эмоционально-положительного настроения ребенка.

**Ход занятия:**

Дети сидят на стульчиках. Посередине спортзала, в ряд лежат большие мячи, а по обеим сторонам от мячей лежат коврики.

**Вед:** Здравствуйте ребята.

**Дети:** (отвечают ведущему). Здравствуйте.

**Вед:** (представляется и знакомиться с детьми)

**Дети:** (отвечают) группа «Говорушки», «Солнечные лучики», «Фантазеры»

**Вед:** Ребята, мы вас сегодня пригласили в зал, что бы заняться спортивной гимнастикой. А вы знаете, что это такое?

**Дети:** (отвечают ведущему)

**Вед:** Правильно, а чтобы нам не было скучно, давайте представим, что мы с вами попали в волшебный, сказочный сад, где растут молодильные яблочки, а мы с вами будем бабочками, которые порхают с одного яблочка на другое. Хорошо. (Звучит мелодичная музыка, которая сменяется на ритмичную и в зале появляется Баба Яга.)

**Б.Я:** Ага, кто это забрался в мой волшебный сад и покушается на мой молодильные яблочки?

**Вед:** Ой, ребята, а кто это?

**Дети:** (отвечают ведущему) Баба Яга.

**Вед:** А понятно (обращаясь к Бабе Яге.) Ну во-первых здравствуйте Бабушка Яга, а во-вторых, никто на ваши яблоки не покушался. Просто мы хотели поиграть в бабочек и попархать по вашему волшебному саду.

**Б.Я:** Ишь, какие хитрые, попархать. Да вы знаете, чтобы полетать в моем волшебном саду, надо пройти испытание.

**Вед:** Хорошо Баба Яга, мы согласны, правда ребята? Задавай своё испытание.

**Б.Я:** Ну хорошо. Ответьте мне на один вопрос. Откуда появляются бабочки?

**Вед:** Ребята, вы знаете, откуда появляются бабочки? Я думаю, что они прилетают к нам из теплых стран. Вы тоже так считаете? Давайте быстренько ответим Б.Я.

**Дети:** (задумчиво молчат)

**Б.Я.:** Ага, не знаете. А в бабочек превращаются маленькие гусенички, которые живут на листьях деревьев. Понятно. Так вот, за то, что вы не знали этого, я превращаю вас всех в гусеничек. (Звучит музыка. Б.Я. всех детей и ведущего превращает в гусениц, они ложатся на коврики в зале, а Б.Я. убегает).

**Вед:** Ну что ребята, злая Б.Я. нас заколдовала, но я знаю один способ как нам избавиться от ее злых чар. Мы должны прожить жизнь гусенички и превратиться в бабочек и тогда ее колдовство исчезнет навсегда.(Звучит релаксационная музыка)

 **Комплекс упражнений.**

***Упр.1.*** Дети лежат на спине в расслабленной позе с закрытыми глазами в течении нескольких минут.

***Упр.2.*** Гусенички начинают просыпаться, открывают глазки, затем все в той же позе выполняют повороты головы в одну и в другую стороны (Голову нужно как бы слегка протягивать и фиксировать на некоторое время в крайнем положении)

***Упр.3.*** Гусенички посмотрели по сторонам, и им стало интересно, а что происходит у них впереди и они стали осуществлять сгибание головы вперед, стараясь коснуться подбородком груди.

***Упр.4.*** В перед гусенички посмотрели, но так как они были очень любопытными им стало интересно, что же происходит позади них. Поэтому захватив руками бедра под ягодицами они стали прогибать грудной отдел позвоночника плавно забрасывая голову назад, стремясь встретиться взглядом друг с другом.

***Упр.5.*** Гусенички смотрели, смотрели, но им стало не удобно и они перевернулись на животики и стали подниматься на прямых руках не отрывая таз от пола, и выглядывая смотреть, что же там происходит?

***Упр.6.*** Из-за своего чрезмерного любопытства, спинки у гусеничек устали о они прилегли на солнышко, погреть свои животики.

***Упр.7.*** Когда они передохнули, им захотелось встать, но их ножки затекли. Но желание стать бабочками было так велико, что они прижали ножки к животику и стали раскачиваться.

***Упр.8.*** И вот, наши гусенички качались, качались и представляли себя грациозными бабочками. А ведь у бабочек длинные стройные ножки. И наши гусенички стали одновременно поднимать ноги и стараться запрокинуть их за голову.

***Упр.9.*** Гусенички размялись, как следует, перевернулись на животики и решили прогуляться по листочкам. Но вдруг они услышали щебет птиц и сильно испугались. Свернувшись клубочками, они переждали опасность, не привлекая внимания птиц (зрители в зале изображают щебетание птиц)

***Упр.10*** Испытав сильный испуг, наши гусенички почувствовали сильный голод. Вдалеке они увидели яблочки и стали тянуться к ним. Стоя на коленках, вытянув руки вперед до мячей, они стали прогибаться в спине.

***Упр.11*** И вот наши гусенички дотянулись до яблочек, сели на листики (коврики) и стали срывать яблочки (поднимать мячи над головой влево, вправо)

***Упр.12*** Гусенички сорвали себе по самому красивому и вкусному яблочку на их взгляд, они принялись к трапезе (стоя на коленях, гусеничка ложится на мячик животиком, вытянув при этом руки вперед, и начинает выполнять раскачивающиеся движения, как будто поедает его)

***Упр.13*** Гусенички поели и их стало клонить в сон. Они легли на листики (в позе эмбриона) закрыли глазки и уснули.

***Упр.14*** После того, как наши гусенички проснулись, они почувствовали, что у них стали прорезаться крылышки. Они встали на носочки на согнутых коленях и разводя руки в разные стороны, начали демонстрировать, какие красивые у них появились крылышки и в каких замечательных бабочек они превратились.

***Упр. 15*** Но пока наши бывшие гусенички, а теперь красивые бабочки, разминали свои крылышки, подул сильный ветер и бабочек начало сдувать с листиков (дети стоят на коленях в полный рост и совершают раскачивающие движения вперед и назад, дети в зале начинают дуть изображая ветер)

***Упр.16*** И вот когда ветер утих, наши бабочки встали на ножки, расправили крылышки и полетели на носочках по всему волшебному саду (дети медленно на носочках ходят по саду и размахивая руками имитируют порхание крыльев)

В это время в зале появляется Б.Я.. Бабочки садятся на свои листики (коврики) и складывают крылышки (опускают руки вниз).

**Б.Я.** Ну что ж, я вижу, вы справились с моим заклятием.

**Вед.** Да, Б.Я. мы прожили жизнь гусеничек и превратились в прекрасных бабочек. Теперь мы знаем, откуда появляются бабочки.

**Б.Я.** Я очень рада за вас. Ведь на самом деле, я вовсе не злая, просто очень люблю природу, и мне становится обидно, что некоторые люди не знают многих законов природы. Ну, что ж, мои хорошие, вот вам по волшебному яблочку в подарок от меня. А теперь летите по всему миру и приносите радость людям, которые будут вами любоваться (бабочки встают и улетают, а Б.Я. в след говорит им - до свиданья)

**Вед.** И тебе Бабушка до свиданья, надеемся, мы еще с тобой еще встретимся и ты расскажешь нам еще много интересного про природу.