**Приложение**

**Конспект утренней гимнастики по методике игрового стретчинга для детей младшей группы**

**( сказка «Репка» в сопровождении р.н.п. «Ах, вы сени»)**

**Цель:** Увеличение природной гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц имитационных движений игрового стретчинга.

**Задачи:**

* Обучение детей технике имитационно – подражательных движений;
* Развитие функции равновесия, вестибулярного аппарата, гибкости и пластичности;
* Укрепление мышц спины, рук, ног и плечевого пояса;
* Формирование творческого мышления при выполнении движений;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название движений | Описание движений |  |
| 1. | **Вводная часть**: По дорожке, по тропинке, Мы идем и держим спинки.Выше ножки поднимаем,В гости к Дедушке шагаем! | Ходьба по залу с высоким подниманием колен. | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030693.JPG |
| 2. | Дедушка очень устал,В огороде он репку сажал. | Ходьба в полуприседе. | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030696.JPG |
| 3. | **Основная часть**:В огороде густо, Растет там не капуста,Растет там репка,Кто съест ее – будет крепкий!Выросла репка большая – пребольшая. | И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты друг к другу; прямые руки подняты, ладони прижаты друг к другу. Потянуться вверх (3-4секунды), через стороны опустить руки вниз, снова поднять и потянуться (повторить 3-4 раза) | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030698.JPG |
| 4.  | Стал Дед репку тянуть. Тянет - потянет, вытянуть не может.Тянем вправо, тянем влево,Репку вытянем умело! | И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты друг к другу. Руки в стороны. Положить руки на плечо рядом сидящего, образовав круг. Потянуться в правую сторону, в левую сторону (повторить 5-6 раз) | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030704.JPG |
| 5. | Позвал Дед Бабку.Бабушка идет вразвалочку,Словно держится за палочку. | И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени прижаты, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, задержать на 3-4 сек, свести вместе (повторить 5-6 раз).  | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030714.JPGC:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030710.JPG |
| 6. | Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.Тянем вправо, тянем влево,Репку вытянем умело! | И.п. то же. Руки положить не плечи рядом сидящих детей. Потянуться в правую сторону, в левую сторону (повторить 5-6 раз). | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030707.JPG |
| 7. | Позвала Бабка Внучку. Внучка на горке с подружкой каталась,К Бабушке быстро на помощь примчалась. | И.п. лежа на животе, руки на полу перед собой. Выпрямить руки и прогнуться (повторить 5-6 раз) | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030720.JPG |
| 8. | Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.Позвала Внучка Жучку.Жучка прибежала,Хвостом завиляла. | И.п. стоя на коленях. Стопы ног соединены. Приподнять стопы и направить в правую, а затем в левую сторону (повторить 6-7 раз). | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030721.JPG |
| 9. | Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.Позвала Жучка Кошку.Кошка ласковой была,И весь день мурлыкала. | И.П. стоя на коленях. Выпрямить руки, сесть на пятки, согнуть руки в локтях и провести грудной клеткой по полу. Прогнуть спину, лечь на живот и достать пальцами ног затылок (повторить 4-5 раз) | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030731.JPGC:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030729.JPG |
| 10. | Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.Позвала Кошка Мышку.Мышка – трусишка Кошку не боится,Мышка – трусишка, бежит, веселится. | И.п. лежа на спине, ноги вытянуты, руки лежат вверху на полу. Потянуться руками к коленям, голову приподнять. Выполнять произвольные движения руками и ногами (5-6 секунд); опустить руки и ноги, расслабиться (повторить 5-6 раз) | C:\Users\Методический\Desktop\P1030734.JPG |
| 11. |  Мышка за Кошку, Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянули репку. | И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты друг к другу. Руки в стороны. Потянуться в правую сторону, в левую сторону (повторить 5-6 раз). | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030703.JPG |
| 12. | Ай-да Бабка, ай-да Дедка,Всем на диво наша репка! | И.п. лежа на животе. Правой рукой взяться за щиколотку правой ноги, а левой рукой – за щиколотку левой. Подтянуть ноги и руки вверх, (5-6 секунд), опустить сцепленные руки и ноги на пол (повторить 3-4 раза) | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030740.JPG |
| 13. | **Заключительная часть**:Все поели репку,Стали танцевать.Слава нашей репке,Такой в мире не сыскать!Мы все вместе потрудились,Да немного уморились.Полежим, отдохнем,И в свою группу пойдем.  | Лежа на спине, закрыть глаза и расслабиться.Выполнять произвольные танцевальные движения р.н.т. | C:\Users\Методический\Desktop\Фото разные\P1030744.JPG |