МКДОУ «Е-КОЛЕНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №1»

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

«СКАЗКА О ЖАДНОМ ИМПЕРАТОРЕ»

КОВАЛЁВА Н.В.

2012

**“СКАЗКА О ЖАДНОМ ИМПЕРАТОРЕ”**

**КОНСПЕКТ ПО ИГРОВУМУ СТРЕТЧИНГУ**

**ЦЕЛИ:**

Укреплять мышцы, выровнять осанку, развивать чувство ритма, снять закомплексованность через упражнения на статистическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

**Задачи:**

повторить ходьбу и прыжки с остановкой по сигналу воспитателя,закрепить упражнение на равновесие при помощи ходьбы с мешочками на голове.

**Оборудование:** Музыкальное сопровождение;китайские головные уборы,костюм императора,костюм волшебника,палочка для игры,китайские кимоно,демонстрационный материал

**Ход** :

Доброе утро,ребята. Вы заметили что сегодня у нас в группе изменилось?Правильно,на стенах рисунки странных домиков,драконов..А вы заметили,сколько у нас гостей?Давайте повернемся,посмотрим на них,улыбнемся гостям и друг другу.А знаете,зачем они сюда пришли?Чтоб посмотреть что мы умеем с вами делать и как вы умеете слушать.А теперь все внимание на меня.Я расскажу вам о далекой и необычной стране\_Китай.Знаете,чем славен Китай?Там впервые научились делать шелк,прочный но при этом очень тонкий материал,который и сейчас считается очень дорогим.Из него шьют одежду-китайские кимоно.Еще в Китае есть хороший обычай при встрече со старшими складывать ручки перед грудью ,вот так,и поклоном головы оказывать уважение людям.Интересен вам мой рассказ?А вы хотели бы побывать со мной в этой замечательной стране?и вы любите сказки?Тогда закроем глазки(в это время помощник надевает китайские шапочки детям),посчитаем до десяти…открыайте глазки…Вот мы с вами и превратились в китайцев!Теперь мы с вами можем рассказать нашим гостям настоящую китайскую сказку про жадного императора.

|  |  |
| --- | --- |
| Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонахНа верблюдахНесли в мешкахИ складывали в высокие амбарыЗолото набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом. Золотыми были: пол, потолокСтены Золотые колокольчики звенели от порывов ветраНосил император парчовый расшитый золотом халат .золотую шапкуДаже подошвы его туфель были отлиты из золотаПосуда, из которой ел император была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сластиНо и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота и несколько амбаров опустелоКликнул он клич по всей стране: “Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец”. И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой черной палочкой и пропал. Вскочил император со своего тронаи побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то тамИ вот … нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото. Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбкамиИ только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми. Поймал император бабочку и стала она золотой брошкойА вот стрекозы успели улететь от императора и остались живымиПо саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостьюНо как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуиКак ни любил император золото, но все-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуйДолго стоял опечаленный император в саду. Наконец он захотел есть и вернулся во дворецА,кстати,вы знаете,что китайцы не умели прыгать?давайте-ка научим их это делать?Молодцы,научили.А теперь и мы у них поучимся.китайский народ всегда ходит прямо,гордо и высоко держа голову,так,что даже если у них на голове будет груз,он никогда не упадет.Мы так быстро научились всему,что можем продолжить сказкуимператор отправился спать.Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.У императора было очень тяжелое одеяло,которое и придпвило его.А у нас легкое?давайте-кА вылезем из-под него и поиграем в китайскую народную игру «Колпачек и палочка» **ИГРА «Колпачек и палочка»** А теперь давайте восстановим дыхание и подышим,как китайцыВам понравилась сказка? Какой был император? Жадность – это плохо или хорошо? А среди вас есть жадины?Понравилось ли вам наше сегодняшнее путешествие?в какой стране мы побывали?и кто же там жил раньше такой жадный?в следующий раз мыф отправимся с вами в японию и возьмем туда наших гостей.Сегодня вы все были такие молодцы,так старательно все делали,так хорошо слушали и выполняли упражнения,мне с вами было очень здорово заниматься.Спасибо,ребята. | **ходьба обычная, руки на поясе. Затем на внешней стороне ступни****на пятках****полуприсядь****на носочках,руки вверх****руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Наклон вниз, поднять голову вверх****потянуться правой рукой направо, затем левой – налево. Смотреть на пальцы рук**),**подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном****круговые вращения головой вправо, затем влево****руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Правую ногу поставить на пятку, на носок. То же с левой ногой****прыжки на двух ногах. Руки перед собой ладонями вверх. Прыжки вокруг себя****сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков****лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперед. Ноги по очереди вверх-вниз****встать на колени, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять руки на уровень плеч и взмахивать вверх-вниз****лежа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочередно сгибать и разгибать в колене****Нагнувшись и свесив руки ,изображая печаль,тянемся к носкам****Прыжки по кругу,остановка по команде.****Ходьба по кругу с мешочками с песком на голове****ЛЕЧЬ,ВОССТАНОВИТЬ ДЫХАНИЕ****Накрываю одеялом детей****Вдох-руки через стороны вверх,выдох-складываем руки на уровне груди.** |
|  |  |