**Ход занятия**

**Конспект « Зоопарк»**

**Занятие по стретчингу для детей среднего дошкольного возраста**

Сегодня я расскажу вам про одну маленькую девочку.

В одном городе жила одна маленькая девочка. Звали её Верочка. Верочка очень любила животных. Но она жила в маленьком городе и в этом городе никогда не было зоопарка. А Верочка так хотела побывать там. Однажды проснулась она (сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз) подошла к окошку, а там…….. увидела целую вереницу ярких машин-фургонов. На фургоне было написано- зоопарк. Верочке так хотелось посмотреть на животных. Она попросила маму и они отправились в зоопарк. Вдруг пошел дождик, а ножки намочить не хотелось ( ходьба высоко поднимая ноги, руки на поясе), (ходьба на носках, руки в стороны), приставным шагом, (ходьба спиной вперед, руки сзади). Шли они через парк и увидела Верочка на полянке очень красивые цветы, так понравились они ей, нарвала букетик (наклоны), а навстречу им бежит кошечка, остановилась, потянулась, спинку выгибает (упражнение « кошечка»). Посмотрела девочка на кошечку, помахала ей и отправилась дальше. (Упражнение « шагают ножки» из положения сед на полу.

Идут они дальше. Подошли к пруду, а там… рыбки плавают, спинки у них в воде переливаются, блестят, как монетки.( упражнение « Рыбка»). Покормили они рыбок и отправились дальше. И опять дождик стал подгонять маму и Верочку.( упражнение « Бег»)Добежали они до большого дерева. И увидели под деревом пес лежит, тоже от дождя прячется. (лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой

Закончился дождик а вот и зоопарк впереди. Верочке было очень интересно, она шла от клетки к клетки и непереставала удивляться: Ой, а кто это здесь?

- Она весело огляделась и тут увидел за мелкой сеткой маленькую змейку, которая подняла голову и далеко смотрела вдаль (лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону). Верочка помахала змейке ручкой и весело побежала вперед. А в следующей клетке Верочка увидела большую, большую птицу. Что же это за птица? А это страус. Стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое (встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться). Увидев Верочку страус начал радостно размахивать крыльями во все стороны (лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение, вернуться. То же проделать с другой ногой). Помахала Верочка страусу и пошла дальше. Шли, шли они и увидели слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает (встать на колени, руки сзади (полочкой), медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться). На выходе из зоопарка всех провожал дрессированный аист (встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки на поясе. Стоять как можно дольше, проделать то же на другой ноге). Верочке очень понравился поход в зоопарк. И она попросила маму обязательно прийти сюда ещё раз.