**Конспект проведения совместной деятельности с детьми старшей группы по игровому стретчингу,**

**с использованием авторской сказки «Домик для паучка».**

**Провела воспитатель ГБОУ СОШ №619 д/о**

**Стеблецова Елена Николаевна.**

**Цель**:

- включать воспитанников старшего дошкольного возраста в практическую деятельность, связанную с физической составляющей здорового образа жизни;

- помочь детям раскрыть свой творческий потенциал.

**Задачи:**

- содействовать развитию физических качеств и формированию движений;

- повышать двигательную активность детей;

- снижать эмоционально – психическое напряжение.

**Этапы деятельности:**

1 этап – разминка.

2 этап – комплекс – сказка.

3 этап – релаксация.

**Ожидаемый результат:**

- общее укрепление здоровья;

- снижение заболеваемости;

- развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

**Ход:**

Вход в зал (под музыку\_Штрауса «Персидский марш»)

Ходьба по кругу.

Выполнение заданий:

- Шагаем, оттягиваем носочки; руки на пояс.

- Ходьба на носках, руки над головой.

- Идем на пятках, руки за спиной.

- Переходим на ходьбу, высоко поднимая колени, оттягиваем носочек.

- Строимся в одну линию. Готовимся к разминке.

*Разминка:*

и.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Наклоны головой: в одну сторону(на счет 1-2) - в другую( на счет 3 – 4).

и.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1 - 4 счет – круговые движения вперед.

5 – 8 счет – круговые движения назад.

и.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 счет – поворот туловища вправо.

2 счет – и.п.

3 счет – тоже самое в левую сторону.

4 счет – и.п.

и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 счет – наклоны туловища вправо.

2 счет – и.п.

3 счет – наклоны влево.

4 счет – и.п.

и.п. – стойка ноги шире плеч.

1 счет – делаем наклон к правой ноге.

На счет 2 – вперед.

На счет 3 – к левой ноге.

4 - и.п.

и.п. – основная стойка.

4 прыжка на двух ногах.

4 прыжка на правой ноге.

4 прыжка на левой ноге.

Молодцы. Снимаем обувь и садимся на коврики**.**

*Растяжка:*

и.п. – сели на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище вперед.

Звучит «Утро» Грига из оперы «Пер Гюнт».

-Медленно поднимаемся, выпрямив ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

Руки через стороны опустить вниз. Хорошо. Сели на пятки, спина ровная.

Сегодня я расскажу вам сказку **«Домик для паучка».**

*- В один осенний день в лесу родился паучок* (**паучок).**

И.п. Встать прямо, расставив ноги немного шире плеч. Руки согнуть в локтях, ладони с широко расставленными пальцами повёрнуты вперёд на уровне плеч.

Звучит музыка « В пещере горного короля» из оперы Грига «Пер Гюнт».

1. перенести вес тела на правую ногу. Левую ногу выпрямить. Задержаться нужное время.

2.не возвращаясь в и.п., перенести вес тела на левую ногу, правую ногу выпрямить. Задержаться нужное время.

*- Погода была совсем неуютная. Ветры танцевали свои пляски, дождик лил, не переставая, а солнышко давно спряталось за тучей.*

*- Надо идти домой,- подумал паучок,- стоп, а где я живу?*

*Паучок подумал, подумал, да ничего не надумал, а спросить было не у кого.*

*-Наверное, нигде…Что ж, тогда мне надо найти себе дом.*

*И он отправился в путь* **(ходьба).**

и.п. - сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади. Звучит музыка «Марш» С. Прокофьева.

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

1 - 2, 3 - 4.

3. Попеременно теперь.

*« Дом – это очень важно, - размышлял паучок - это должно быть такое место, где укроешься от непогоды, спрячешься от врагов, и где просто тебе будет хорошо». Так он набрёл на дом волка. Этот дом понравился паучку.*

*- Вот здесь я буду жить,- решил он - тут и сухо, и просторно.*

*И паучок стал плести свою паутину. Но волку компания была не нужна. Заметив паучка, он закричал:*

*-Это что за букашка-таракашка?!- сгрёб его лапой, да выбросил на улицу* **(волк)**

И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено лежит на полу.

Звучит музыка «Медвежонок» Половинкина.

1.Поднять руки вверх, подтянуться.

2.наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное время.

3. Вернуться в и.п.

4.Повторить упражнение с другой ногой.

*- Не повезло,- подумал паучок,- ну ничего, побегу искать дом себе дальше* **(бег)**

и.п. – сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре.

Звучит «Гопак» в обработке М. Мусоргского.

1.Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.

2.Вернуться в и.п.

*Бежал паучок, бежал пока не увидел домик кошки. Какая там была чистота! Ни пылиночки, ни сориночки.*

*-Прекрасный дом,- подумал паучок - надеюсь, здесь найдётся для меня местечко.*

*И он устроился в уголке. Но когда кошка увидела паучка, она воскликнула:*

*- Кошмар! В моём доме появились насекомые! Это негигиенично!*

*Взяла веник и смела паучка с паутинкой в ведро* **(кошка)**

И.п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол, на уровне плеч (четвереньки).

Звучит «Вальс» из «Детского альбома» П. Чайковского.

1.Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошка)

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошка)

*Паучок хотел поселиться в гнезде у ласточек, но птенцы чуть не съели его* **(птица).**

и.п. – сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

Звучит «Фореллен - квинтет» Ф. Шуберта.

1.Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз

2. Наклониться к правой ноге. Стараться дотянуться двумя руками до носка.

3. Вернуться в и.п.

4. Тоже самое в левую сторону. «Взмахнуть», опустить руки вниз, наклониться к левой ноге, тянемся двумя руками до носка.

5.Вернуться в и.п.

6. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.

7.Вернуться в и.п.

*Потом паучок нашёл пчелиный улей, но пчёлы трудились без отдыха, а паучок не мог им помогать, и все смотрели на него, как на лентяя, и, в конце концов, прогнали* **(пчела)**

И.п. сесть на пятки. Согнутые руки положить на бёдра ладонью вверх.

Звучит русская народная песня «Как под яблонькою».

1.Вывести вперёд плечи, стараясь соединить локти перед грудью.

Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

*Оказалось, найти дом совсем непросто. Лиса его чуть лапой не раздавила, ёж колючками уколол, с лягушками хотел жить – так чуть не утонул* **(лягушка**).

и.п. – встать прямо, ноги расставлены на расстояние стопы, стопы развернуть. Ладони соединить вместе и расположить на уровне груди, локти не висят.

Звучит «Земелюшка – чернозём» русская народная песня.

1.Согнуть ноги, медленно опуститься до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу.

2. Вернуться в и.п.

*И вот бредёт он по лесу грустный, измученный и замёрзший. И думает о том, что в целом мире не находится места для маленького паучка. В сердце у него тоска и отчаяние, но он уже так устал, что даже плакать не мог. И вдруг, где-то рядом паучок услышал шипенье… Это была змея.*

*- Что случилось с тобой, почему ты такой грустный?*

*- Я хотел найти себе дом, но все меня гонят от себя прочь!*

*- Не печалься, кто ищет, тот всегда найдёт! Главное, не унывай!* **(змея)**

и.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около грудина полу.

Звучит «Китайский танец» П. Чайковского

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться.

2. Медленно вернуться в и.п.

*Пошёл паучок дальше и вышел к деревне. Был вечер, погода ненастная, и в одном из окон паучок увидел свет. Он пошёл туда ни на что не надеясь, просто посмотреть, кому там не спится. Подобравшись к окошку, он увидел мальчика, который мастерил из бумаги чудесный дом с крыльцом, с трубой и даже ставнями на окошечках. Паучок так залюбовался домиком, что не заметил, как оказался рядом с мальчиком.*

*-Кому же здесь жить? – думал мальчик и увидел паучка.*

*-О,- воскликнул мальчик - ты не хотел бы жить в этом домике? Я очень долго строил его и, по-моему, будет грустно, если он будет пустовать.*

*-Ты предлагаешь мне остаться здесь?- не поверил паучок.*

*- Верно! Этот домик – твой! Мне бы этого очень хотелось.*

*Так паучок обрёл себе дом.*

- Вот такая сказка.

Теперь, ребята, легли на спину. Звучит музыка Вивальди «Времена года»

- Закрыли глазки.

- Открыли. Посмотрите в правый верхний угол, теперь в левый (повтор 3-4 раза).

- Теперь глазками нарисуем лодочку, качающуюся на волнах.

- Посмотрите вверх, теперь вниз (повторить 3-4 раза)

- Посмотрите вдаль не моргая.

- Теперь быстро заморгайте…

- Закройте – откройте глазки.

- Молодцы.

- Встали. Вы отлично сегодня занимались, все старались.

Похлопаем друг другу.