**Занятие в старшей группе детского сада –игровой стретчинг**

**Путешествие в зимнюю тундру.**

**Цель:**

-осуществлять всестороннее развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

**Задачи:**

-способствовать формированию правильной осанки

-содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений

-обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга

-развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость

-содействовать развитию памяти, внимания, воображения

-закреплять умение строиться в колонну, в шеренгу

-развивать слуховое внимание

-содействовать развитию дыхательной системы

-воспитывать нравственные качества, коммуникабельность

-поддерживать интерес детей к занятиям

-создать условия для положительного психоэмоцианального состояния детей

**Вводная часть.**

Дети организованно под музыку заходят в зал.

Выстраиваются в линии в шахматном порядке.

Здравствуйте дети! Мы с вами сегодня отправимся в тундру, где будем подражать повадкам животных и растений. А начнем мы свой путь с опушки.

Ходит солнышко по кругу, (вращение глаз)

Дремлет олениха. (глаза закрыты)

Мы идём с тобой по лесу тихо, тихо. (открыть глаза)

Мы походим по опушке и найдем тропинку, (посмотреть вниз)

Вот сорока на верхушке (посмотреть вверх)

Клювом чистит спинку.

Весь засыпан снегом лес.

 (повернулись вправо,правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад)
Здесь по снегу скачет зайка.    (прыгаем)

Там куропаток села стайка.         (машем руками,как крыльями)

Здесь лисичка за кустом.          (приседаем, смотрим направо)

Там в дупле бельчонка дом.    (встаём, поднимаем руки вверх)

**Разминка по кругу.**

Добрый лес, старый лес.

Полон сказочных чудес!

Мы идём гулять сейчас

И зовём с собою вас!

 *(Широко разводим руки в стороны. Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба)*

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают:

Не идет ли волк.

Раз - согнуться, разогнуться.

Два - нагнуться, потянуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

*(Прыжки. Приседания. Ладошки прижать к голове, изображая «ушки на макушке»)*

Шёл по лесу серый волк,

Серый волк – зубами щёлк!

Он крадётся за кустами,

Грозно щёлкает зубами!

(*Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом. Руки попеременно вынести вперёд)*

Хвост пушистый, шерсть ярка,

И коварна, и хитра.

Знают звери все в лесу

Ярко-рыжую...

Лису.

*(Мягкий шаг с полуприседаниями, носки вытягивать вперед, руки полусогнуты в локтях, прижаты к туловищу)*

**Олененок** молодой
бархатные рожки,
От меня умчался вскачь
по лесной дорожке.

(*Бег с высоким подниманием колена, руки над головой - изображают рожки)*

До свиданья, старый лес,

Полный сказочных чудес!

(Помахивание рукой. Поворот вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба)

**Основная часть** (дети садятся на коврики)

Выполняя упражнения игрового стретчинга, дети учатся тонко воспринимать ощущения от положения своего тела и отдельных его частей. Развивается мышечное чувство, сбрасывается зажим.

# Кукушка (ненецкая сказка).

Вот что было. Жила на земле бедная женщина. Было у нее четверо детей. Не слушались дети матери. Бегали, играли на снегу с утра до вечера.

Вернутся к себе в чум **(ходьба)** , целые сугробы снега на пимах натащат, а мать убирай. Одежу промочат, а мать - суши.

Трудно было матери.

Вот один раз летом ловила мать рыбу **(рыбка)** на реке. Тяжело ей было, а дети ей не помогали.

От жизни такой, от работы тяжелой заболела мать. Лежит она в чуме, детей зовет, просит:

- Детки, воды мне дайте. Пересохло у меня горло. Принесите мне водички.

Не один, не два раза просила мать. Не идут дети за водой.

Старший говорит:

- Я без пимов. Другой говорит:

- Я без шапки. Третий говорит:

- Я без одежи.

А четвертый и совсем не отвечает. Сказала тогда мать:

- Близко от нас река, и без одежи можно за водой сходить. Пересохло у меня во рту. Пить хочу!

Засмеялись дети, из чума выбежали (**бег)** . Долго играли, в чум к матери не заглядывали. Наконец захотел старший есть - заглянул в чум.

Смотрит он, а мать посреди чума стоит. Стоит и малицу надевает.

И вдруг малица перьями покрылась. Берет мать доску, на которой шкуры скоблят, и доска та хвостом птичьим становится.

Наперсток железный клювом ей стал. Вместо рук крылья **(крыло)** выросли.

Обернулась мать птицей **(птица)** и вылетела из чума. Закричал старший сын:

- Братья, смотрите, смотрите, улетает наша мать птицей!

Тут побежали дети за матерью, кричат ей:

- Мама, мы тебе водички принесли. Отвечает им мать:

- Ку-ку, ку-ку! Поздно, поздно. Теперь озерные воды передо мной. К вольным водам лечу я.

Бегут дети за матерью, зовут ее, ковшик с водой ей протягивают.

Меньшой сынок кричит:

- Мама, мама! Вернись домой! Водички на! Попей, мама!

Отвечает мать издали:

- Ку-ку, ку-ку, ку-ку! Поздно, сынок, не вернусь я. Так бежали за матерью дети много дней и ночей - по камням, по болотам, по кочкам.

Ноги себе в кровь изранили. Где пробегут, там красный след останется.

Навсегда бросила детей мать-кукушка **(кукушка).** И с тех пор не вьет себе кукушка гнезда, не растит сама своих детей.

А по тундре с той самой поры красный мох стелется.

**Подвижная игра**

## Важенка и оленята

На полу лежат несколько обручей. (кругов). В каждом из них находятся важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего:

**Бродит в тундре важенка,**

С нею - оленята,

Объясняет каждому

Все, что непонятно...

Топают по лужам

Оленята малые.

Терпеливо слушая

**Наставления мамины -**

играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманного олененка волк уводит с собой.

*Правила игры*. Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика.

**Заключительная часть.**

**Упражнение на дыхание.**

 Ветерок.
Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
Повторить 3-4 раза.

**Релаксация «Путешествие в волшебный лес»**
(звучит спокойная расслабляющая музыка)

Педагог.: «Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее…..Прислушайтесь к звукам… Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

 Вот и закончилось наше путешествие в зимний лес .Ребята вам понравилось??