**Комплекс занятий по игровому стретчингу в ДОУ**

Тема: «В мире животных»

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укрепление здоровья, создание благоприятных условий для развития опорно- двигательного аппарата, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры.

Задачи:

1.Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.

2.Развитие психических процессов: внимание, воображение, умственные способности.

3.Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

4. Создание условий для благоприятного психо-эмоционального состояния детей, раскрепощенности и творчества в движении.

Содержание: Конспекты занятий по игровому стретчингу по «Истории о маленьком котенке Рыжике» в первой младшей группе (2-3 года).

**Занятие №1**.Воспитатель рассказывает детям «Историю о маленьком котенке Рыжике». Разучивает с детьми первое упражнение «Кошечка».

Воспитатель: В маленьком городке жил весёлый котёнок Рыжик.

Одним солнечным утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулсяи побежал играться в сад.В саду котёнок увидел желтых бабочек, которые перелетали с цветка на цветок .Вдруг Рыжик услышал странный звук и увидел… лягушонка, который квакал около него. Котенку понравилось как прыгает лягушонок и он стал прыгать вместе с ним. Целый день Рыжик и лягушонок прыгали в саду*.* А когда солнышко начало садиться, котёнок решил возвращаться домой. Засыпая, он мечтал, чтобы поскорее наступил новый день, и он снова встретился с лягушонком.

Воспитатель: Ребята, давайте покажем, как двигается котенок. (Дети выполняют упражнение «Кошечка»: встают на четвереньки, выгибают спину и поднимают голову, изображая котенка.)

**Занятие №2.** Воспитатель рассказывает детям «Историю о маленьком котенке Рыжике». Повторяет с детьми первое упражнение «Кошечка». Разучивает второе упражнение «Кошечка потянулась». Занятие сопровождается музыкой

Воспитатель: В маленьком городке жил весёлый котёнок Рыжик. Ребята, покажите котенка. (Дети выполняют упражнение «Кошечка»: встают на четвереньки, выгибают спину и поднимают голову, изображая котенка). Одним солнечным утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулсяи побежал играться в сад.В саду котёнок увидел желтых бабочек, которые перелетали с цветка на цветок .Вдруг Рыжик услышал странный звук и увидел… лягушонка, который квакал около него. Котенку понравилось как прыгает лягушонок и он стал прыгать вместе с ним. Целый день Рыжик и лягушонок прыгали в саду*.* А когда солнышко начало садиться, котёнок решил возвращаться домой. Засыпая, он мечтал, чтобы поскорее наступил новый день, и он снова встретился с лягушонком.

Воспитатель: Когда котенок Рыжик проснулся, что он сделал? Правильно, потянулся. Давайте покажем, как он это сделал. (Упражнение «Кошечка потянулась»: дети должны стать на колени, руки поднять вверх, ладошки сложены вместе; потом медленно наклониться вниз, пока лоб и ладошки не коснутся пола).

**Занятие №3.** Воспитатель вспоминает с детьми «Историю о маленьком котенке Рыжике». Повторяет с детьми первое и второе упражнения. Разучивает третье упражнение «Бабочка».

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним «Историю о маленьком котенке Рыжике». Я буду рассказывать, а вы показывать. В маленьком городке жил весёлый котёнок Рыжик. Ребята, покажите котенка. (Дети выполняют упражнение «Кошечка»: встают на четвереньки, выгибают спину и поднимают голову, изображая котенка). Одним солнечным утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулсяи побежал играться в сад *(дети выполняют* упражнение «Кошечка потянулась»: дети должны стать на колени, руки поднять вверх, ладошки сложены вместе; потом медленно наклониться вниз, пока лоб и ладошки не коснутся пола).В саду котёнок увидел желтых бабочек, которые перелетали с цветка на цветок .Вдруг Рыжик услышал странный звук и увидел… лягушонка, который квакал около него. Котенку понравилось как прыгает лягушонок и он стал прыгать вместе с ним. Целый день Рыжик и лягушонок прыгали в саду*.* А когда солнышко начало садиться, котёнок решил возвращаться домой. Засыпая, он мечтал, чтобы поскорее наступил новый день, и он снова встретился с лягушонком.

Воспитатель: Сейчас ребята мы научимся показывать бабочку (дети выполняют упражнение «Бабочка»: сидят на пятках, руки кладут на пояс и машут «крылышками»).

**Занятие №4**. Воспитатель вспоминает с детьми «Историю о маленьком котенке Рыжике». Повторяет с детьми три ранее разученных упражнения. Разучивает упражнение «Лягушка». Занятие сопровождается музыкой.

Воспитатель: В маленьком городке жил весёлый котёнок Рыжик. Ребята, покажите котенка. (Дети выполняют упражнение «Кошечка»: встают на четвереньки, выгибают спину и поднимают голову, изображая котенка). Одним солнечным утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулсяи побежал играться в сад *(дети выполняют* упражнение «Кошечка потянулась»: дети должны стать на колени, руки поднять вверх, ладошки сложены вместе; потом медленно наклониться вниз, пока лоб и ладошки не коснутся пола).В саду котёнок увидел желтых бабочек, которые перелетали с цветка на цветок (дети выполняют упражнение «Бабочка»: сидят на пятках, руки кладут на пояс и машут «крылышками»).Вдруг Рыжик услышал странный звук и увидел… лягушонка, который квакал около него. Котенку понравилось как прыгает лягушонок и он стал прыгать вместе с ним. Целый день Рыжик и лягушонок прыгали в саду*.* А когда солнышко начало садиться, котёнок решил возвращаться домой. Засыпая, он мечтал, чтобы поскорее наступил новый день, и он снова встретился с лягушонком.

Воспитатель: Покажите, как прыгал лягушонок. (Упражнение «Лягушонок». Дети стоят с широко расставленными ногами и руками, согнутыми в локтях, имитируя лапки жабки. Потом приседают, разводя колени в стороны).

**Занятие №5.** Воспитатель вспоминает с детьми «Историю о маленьком котенке Рыжике». Повторяет с детьми ранее разученные упражнения. Разучивает упражнение «Ходьба».

Воспитатель: В маленьком городке жил весёлый котёнок Рыжик. Ребята, покажите котенка. (Дети выполняют упражнение «Кошечка»: встают на четвереньки, выгибают спину и поднимают голову, изображая котенка). Одним солнечным утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулсяи побежал играться в сад *(дети выполняют* упражнение «Кошечка потянулась»: дети должны стать на колени, руки поднять вверх, ладошки сложены вместе; потом медленно наклониться вниз, пока лоб и ладошки не коснутся пола).В саду котёнок увидел желтых бабочек, которые перелетали с цветка на цветок (дети выполняют упражнение «Бабочка»: сидят на пятках, руки кладут на пояс и машут «крылышками»).Вдруг Рыжик услышал странный звук и увидел… лягушонка, который квакал около него. Котенку понравилось как прыгает лягушонок и он стал прыгать вместе с ним. Целый день Рыжик и лягушонок прыгали в саду*.* (Упражнение «Лягушонок». Дети стоят с широко расставленными ногами и руками, согнутыми в локтях, имитируя лапки жабки. Потом приседают, разводя колени в стороны). А когда солнышко начало садиться, котёнок решил возвращаться домой. Засыпая, он мечтал, чтобы поскорее наступил новый день, и он снова встретился с лягушонком

Воспитатель: Ребята, покажите, как котенок шел домой. (Дети маршируют, стоя на месте, высоко поднимая колени. Спина прямая.)

**Занятие №6.** Воспитатель вспоминает с детьми «Историю о маленьком котенке Рыжике». Повторяет с детьми все ранее разученные упражнения под музыкальным сопровождением. Воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми для закрепления.

**Занятие №7.** Воспитатель вспоминает с детьми «Историю о маленьком котенке Рыжике». На данном занятии дети выполняют упражнения без показа воспитателя. Воспитатель корректирует выполнение упражнений.

**Занятие №8.** Воспитатель вспоминает с детьми «Историю о маленьком котенке Рыжике». На данном занятии дети выполняют упражнения без показа воспитателя под музыкальное сопровождение.