

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 86 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга



***Сюжетно-игровое
занятие «Новый домик»
с детьми средней группы***

***с использованием
игрового стрейчинга,
сказкотерапии***

**Инструктор по физической культуре:
Барканова Марина Валентиновна**

2016

Цель: оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей.

Задачи:

- способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц.
- развивать подвижность суставов и связок;
- учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления;
- воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Длительность: 25 минут.

В одном маленьком лесу стоял маленький домик.



«Домик». И. п. : широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища; 1 - вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2 - руки опустить (выдох);, расслабиться. (5 раз)

**Со всех сторон его
окружали большие
деревья
и сказочные большие
цветы.**



«Деревце». И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль тела: 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, Подтянуть вверх коленные чашечки (вдох); 2-напрячь ягодичные мышцы (вдох); 3-напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (вдох); 4-поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох); 5-вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (вдох); 6-поднять прямые руки над головой (вдох); 7-8-опустить руки, расслабиться (выдох).

«Цветок». И. п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развёрнута наружу. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. (4 раза)

И вот по тропинке к домику пришла черепашка



«Черепашка».: И. п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.
1-потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник(вдох); 2-на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. (4 раза)

Увидела черепашка домик, остановилась и спрашивает:

- Кто-кто в домике живет, кто-кто в маленьком живёт?**
- Никто не отозвался. Вошла черепашка в домик и стала в нём жить.**

Прискакала к домику лягушка-квакушка и спрашивает:

- Кто-кто в домике живёт?**
- Я черепашка. А ты кто?**
- А я лягушка-квакушка.**
- Иди ко мне жить!**
- Лягушка прыгнула в домик. Стали они вдвоём жить.**
- Вдвоём веселее.**



«Лягушка».: И. п. : сесть на пол, выпрямить ноги перед собой.

1-согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками;

2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать

позвоночник вверх;

4- И. п.

Бежала мимо болотная цапля. Остановилась и спрашивает:

- Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт?

- Я черепашка!

- Я лягушка-квакушка.

А ты кто?

- А я болотная цапля!

- Иди к нам жить!



«Цапля» И. п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. (4 раза)

**Цапля прыг в домик. И стали они втроём жить.
Втроём веселее. Идёт лисичка-сестричка. Остановилась
и спрашивает:**

- Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт?**
- Я черепашка!**
- Я лягушка-квакушка.**
- Я болотная цапля! А ты кто?**
- А я лисичка-сестричка!**
- Иди к нам жить!**

«Лисичка». И. п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1-сесть на пол справ (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2-потянуться вверх от копчика до макушки (вдох); 3-на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4-отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох). 5-8 на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево).

Забралась лисичка в домик. Стали соседи вчетвером жить не тужить, веселиться и дружить. Прибежал волчок – серый бочок и спрашивает:

- Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт?**
- Я черепашка!**
- Я лягушка-квакушка.**
- Я болотная цапля!**
- Я лисичка-сестричка! А ты кто?**
- А я волчок - серый бочок!**
- Иди к нам жить!**

Стали они впятером жить. Впятером веселее. Вот они в домике живут, песни поют. Вот идёт по лесу слон, он по весу чемпион. Увидел домик, услышал песни, остановился и затрубил в свой хобот как в трубу:

– Кто-кто в домике живёт, кто-кто в маленьком живёт?

- Я черепашка!

- Я лягушка-квакушка.

- Я болотная цапля!

- Я лисичка-сестричка!

- А я волчок - серый бочок! А ты кто?

- А я слон по весу чемпион!

- Иди к нам жить!



«Слоник» И. п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперёд, ладони согнутых в локтях рук положить на бёдра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1-на выдохе потянуться вперёд вверх, наклониться вперёд до полного касания руками пола; 2-и. п. (4 раза)

**Слон и полез в домик. Лез-лез,
лез-лез – никак не мог залезть
Слон говорит:**

- Я лучше на крыше буду жить.**
- Да ты нас раздавишь!**
- Нет, не раздавлю!**
- Ну так полезай!**
- Влез слон на крышу и
только уселся**

«Лезет слон» И. п.: Ходьба с опорой на ладони и стопы. 10 секунд.

«Приседание» И. п.: о. с., присесть на корточки, ладонями упереться в пол. (1 раз)

Как затрещал домик, упал на бок (сгруппироваться) и развалился (Лечь на спину). Еле-еле успели из него выскочить черепашка, лягушка-квакушка, болотная цапля, лисичка-сестричка, волчок - серый бочок – все целые и невредимые. Принялись они брёвна носить (ходьба с высоким подниманием коленей – 10 сек.), доски пилить (ходьба на носках - 10 сек.), новый домик строить. Лучше прежнего выстроили. (ходьба обычная 10 сек.)



«Группировка» И. п.: сидя на корточках. 1-обхватить колени руками, голову опустить в колени.

«Перекат» И. п.: сидя на корточках, руками обхватить колени, голову прижать к коленям. 1-перекатиться на спину; 2-перекатиться на бок.

Упражнение на релаксацию. Массаж стоп.