Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 4»

**НОД по физической культуре**

**с игровым стретчингом**

**в старшей группе**

**«Волшебные превращения»**

Инструктор по физической культуре

Скакунова Н.И.

Цель: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений игрового стретчинга.

Задачи: - формировать технику правильного выполнения упражнений игрового стретчинга;

- развивать физические качества : гибкость, ловкость, координацию;

- развивать память, внимание, воображение; - способствовать формированию правильной осанки;

- создавать благоприятное психофизическое состояние детей средствами игрового стретчинга.

Здоровьесберегающие технологии: игровой стретчинг, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, релаксация.

Ход занятия

Дети под музыку заходят в зал

Инструктор: Что такое физкультура? Тренировка и игра! Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье!

Плюс хорошая фигура -

Вот, что значит физкультура!

Красоту, здоровье, пластику дарит нам гимнастика.

-Эта гимнастика, которая называется стретчингом. *«Стретчинг»*- это специальные упражнения, которые укрепляют мускулатуру, развивают гибкость и выносливость. Вы хотите быть сильными, стройными, здоровыми?

Дети. Да!

Инструктор. Тогда я вас приглашаю отправиться на сказочную поляну к Волшебному Цветку, который исполняет желания. Предлагаю для прогулки взять с собой хорошее настроение. Вы готовы?

- Раз, два, не ленись и в колонну становись!

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба и бег по залу (песня *«Вместе весело шагать»*) с выполнением упражнений на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия

Ходьба на носках, руки за головой.

Ходьба на пятках, руки за спиной. Бег с подскоком. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Ходьба с выпадами, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки на поясе.

Бег боковым галопом. Ходьба змейкой.

Дети перестраиваются в 3 колонны.

Инструктор: Ребята, давайте представим, что мы в волшебном лесу! Подышим лесным воздухом!

Дыхательное упражнение *«Полное дыхание»*. (Руки опущены, на медленном глубоком вдохе руки поднять вверх, соединить ладони, без паузы выдохнуть, опустить руки в исходное положение. Выполнить 5 циклов *«вдох-выдох»*. Дыхание равномерное).

Инструктор. А теперь я предлагаю вам выполнить упражнения игрового стретчинга и показать движениями то, о чём я буду рассказывать.

Комплекс упражнений игрового стретчинга *«Волшебный лес»*.

- Тихо и спокойно в лесу. Ярко светит солнышко, льёт на землю тепло и свет.

**Упражнение *«Солнышко»***

И. П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны. 1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх; 5-8- стоять в наклоне; 9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону *(по 2 раза в каждую сторону)*.

- Солнечные лучи искрятся на солнышке, как звёздочки.

**Упражнение *«Звёздочка»*.**

И. п. : ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- вытянуть руки в стороны ладонями вниз *(вдох)*; 2- руки опустить вниз, расслабиться *(выдох)*

Деревья оживают и радуются солнечным лучам. **Упражнение *«Деревце»***

И. п. : пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1- поднять прямые руки над головой *(вдох)*; 2- опустить руки, расслабиться *(выдох)*

- Они тянут свои веточки к солнышку

**Упражнение *«Веточка»*.**

И. п. — узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в *«замок»* ладонями наружу *(вдох)* 1 — на выдохе поднять руки над головой; 2 — и. п.

- Могучий дуб раскинул свои мощные ветви и тоже тянется к солнцу.

**Упражнение *«Дуб»***

И. П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу; 3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол; 5-8- стоять в полуприседе; 9-12 - И. П. *(повторить 4 раза)*.

- Птички щебечут и перелетают с ветки на ветку.

**Упражнение *«Птица»***

И. п. :Сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной *«полочкой»*, спина прямая. 1 - взмах руками, наклон к правой ноге, стараться дотянуться до носка, задержаться; 2 - и. п. ; 3 - тот же наклон к левой ноге, 4 - и. п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне

- Вот приползла божья коровка, она тоже решила погреться на солнышке.

**Упражнение *«Божья коровка»***

И. п. : сидя на пятках. 1- выпрямиться, потянуться вверх; 2- сесть на пятки, наклон вперёд, носом коснуться колен, руки отвести назад; 3- и. п.

- Муравьям-работягам некогда греться, они рады хорошей погоде и строят высокий муравейник.

**Упражнение *«Муравейник»* (*«гора»*)**

И. п. : лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1- оторвать бёдра и таз от пола, поднять таз выше живота *(вдох)*;2- выдох, и. п.

Инструктор. Хорошо в лесу! А теперь я вас приглашаю на лесную полянку в гости к волшебному Цветку.

(В центре зала стоит *«Волшебный цветок»*, дети садятся по кругу)

Инструктор. Предлагаю вам послушать сказку *«Волшебный цветок»*. Я буду рассказывать, а вы мне помогать- показывать (по ходу сказки дети выполняют упражнения игрового стретчинга).

- Однажды в лесу на полянке расцвёл необычный Цветок. Это был волшебный Цветок, очень красивый, а самое главное- добрый. Он помогал лесным обитателям в беде, лечил их, исполнял желания.

***«Цветок»***И. п. : сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая *(левая)* нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развёрнута вовнутрь. 1-выпрямить спину, позвоночник вытянуть вверх, поднять руки вверх, потянуться. 2- и. п. *(5-6р)*.

- Бабочки с помятыми крыльями прилетели и загадали желание, чтобы крылышки стали как новые. И Цветок исполнил желание.

***«Бабочка»*** И. п: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Стараться опустить развёрнутые колени до пола, задержаться на 5 сек., поднять колени с пола.

- У Лисички заболел хвост, она пришла к Цветку, загадала желание, и Цветок ей помог.

***«Лисичка»*** И. п. : стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1- сесть на пол справа (слева, согнутые колени останутся слева *(справа)*; 2- потянуться вверх, 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, не отрывая от пола левого *(правого)* бедра.

- Волк услышал от зверей про волшебный цветок и прибежал попросить его вылечить ему лапу. Цветок исполнил его желание и вылечил лапу.

***«Волк»*** И. п. : сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить еётак, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другойноги, колено лежит на полу. 1-поднять руки вверх, потянуться;2-наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги,

постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. 3- и. п.

- Улитке Цветик помог починить её домик – и Улитка была благодарна Цветку.

***«Улитка»*** Лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль корпуса, ладони вниз. Поднять прямые ноги, перевести таз и корпус в вертикальное положение, занести ноги за голову, пальцы касаются пола. *(3 р.)*

- У Крота разболелись глаза, Цветок и ему помог – исполнил его желание и глазки стали здоровыми

***«Крот»*** И. п. : сидя на пятках, наклониться вперёд, достать носом до колен, руки на полу ладони вниз. Затем вырасти и потянуться руками наверх.

- Приползла Змея, у неё болела голова, Цветок и ей помог.

***«Змея»*** И. п. - лёжа на животе, ладонями упереться в пол, выпрямить руки, потянуться головой наверх, оставить таз на полу. Вернуться в и. п. *(4р.)*

- Лягушка повредила себе лапки, да так, что не могла прыгать. Цветок помог. .вылечил её лапки и лягушка обрадовалась, что сможет опять прыгать.

***«Лягушка»*** И. п. : лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки. Задержаться на 3 сек. *(3 р.)*

- Но однажды издалека приплыла лодка.

***«Лодочка»*** И. п. : лёжа на животе, ноги и руки вытянуты. 1- поднять прямые руки и ноги над полом; 2- вернуться в и. п. *(4р.)*

- Лодка привезла какое-то странное животное - Обезьянку. Она была очень шумной, шустрой и непослушной.

***«Обезьянка»*** Сесть в позу прямого угла. 1- поднять одну ногу за носок вверх (нога прямая, удерживать 5 сек., то же - другой ногой. Затем поднять обе ноги одновременно *(5 раз)*.

И конечно же, она ничего не знала о Цветке и случайно наступила на него…

- Лесные жители огорчились, сели и стали думать, как помочь их Цветку, который столько раз помогал им. И тогда они все вместе загадали желание, чтобы Цветок был здоров и красив, как и прежде. Волшебный цветок расправил свои листики и лепестки и выздоровел.

***«Цветок»*** И. п. – сидя на пятках, ладони соединить лодочкой перед собой (*«молитвенная»* поза). Выпрямиться, потянуться вверх, развести пальцы в стороны, запястья оставить соединенными. Соединить ладони. Покачать ладонями вправо-влево. Положить голову на сложенные ладони.

- Обрадовались лесные обитатели, стали они веселиться и играть.

Вот такая интересная история случилась на волшебной полянке. А сейчас давайте и мы с вами поиграем в игру….

Подвижная игра *«В поле выросли цветы»*

(По залу разложены серединки от разных цветов.

Дети получают по два лепестка и занимают место вокруг своего цветка, присев на корточки и выполняют движения соответственно тексту).

«В поле выросли цветы, - дети медленно встают,

Распустили лепестки. - поднимают свои лепестки вверх,

Вдруг повеял ветерок,- покачивают руками вправо-влево,

Закружился лепесток. - покружились на месте,

Разлетелись лепестки,- *«разлетаются»* врассыпную по залу

Ты их быстро собери. - возвращаются и выкладывают лепестки вокруг своей серединки. *(выигрывают дети, которые быстрее соберут цветок)*

Инструктор. Все трудились, все старались. Отдохнуть пришла пора.

Ровно дышим, детвора!

Пусть немного мы устали, но, сильней и крепче стали.

**Упражнение на релаксацию Волшебный сон»**

Мы на коврике лежим,

Прямо в потолок глядим

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко…

Шея не напряжена

И расслаблена она.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Пробуждение:

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Всем открыть глаза, проснуться,

Потянуться, улыбнуться.

Как волшебные цветки,

Тянем к солнцу лепестки.

Было славно отдыхать,

А теперь пора вставать…

Инструктор : Спасибо вам, ребята! До свидания! Дети выходят из зала.