**Сюжетно-игровое занятие тренировочного типа с элементами круговой тренировки, спортивного танца и стретчинга**

**« Путешествие на остров Чунга – чанга»**

**( для детей старшего дошкольного возраста)**

Воспитатель высшей квалификационной категории

Чистякова Е.Р.

**Цель:** сформировать у детей потребность в движении.

**Задачи:**

- упражнять в соотнесении элементов спортивных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;

- формировать навыки сохранения правильной осанки;

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Длительность: 25 минут.

**Оборудование:** спортивные коврики (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мячи среднего размера (2 шт.), мячики массажные (по количеству детей), обруч с тканевым тоннелем.

**Ход занятия**

**Воспитатель:**

Ребята, я скажу вам по секрету

Как бывает: сказка вдруг

Нас в гости приглашает,

Чтобы чудесами удивить,

Позабавить и чему-то научить.

Мы отправляемся на остров Чунга-чанга. Все ли вы готовы? Все ли вы здоровы? В путь мы возьмем вот такую чудо-палку, она поможет нам в трудном путешествии.

**Вводная часть.**

(Построение в шеренгу. Команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», « За направляющим в обход по залу шагом марш!» Ходьба 2 минуты.

1. Обычная ходьба, палка-коврик на правом плече.

2. «Впереди извилистая тропинка»

Ходьба на носках, руки с палкой вверху.

3. «На пути высокая трава»

Ходьба с высоким подниманием колен, руки с палкой вперед.

4. «Пробираемся сквозь густые заросли»

Ходьба в полуприсяде, палка перед грудью.

5. «Гора, осторожно спускаемся вниз»

Ходьба приставным шагом, руки за головой, палка на плечах.

6. «Сбегаем с горы»

Бег на носочках, палка произвольно.

7. «Побежали без оглядки так, что засверкали пятки!»

Бег с захлестыванием голени).

8. Бег с прямыми ногами.

(Продолжительность бега 1 мин.)

Спокойная ходьба, восстанавливаем дыхание, дышим носом вдох, руки вверх, выдох, руки вниз.

«Разошлись по двум тропинкам».

Построение в две колонны.

«Палка, палка, развернись,

В чудо-коврик превратись,

Кто по коврику пойдет,

Тот и спляшет, и споет!»

**2 часть ОРУ**

Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»

Идем на месте

И.п.: основная стойка, 1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки перед собой; 4 -руки опустить вниз. Повторить 4 раза.

Подскоки на месте

И.п.- руки на поясе, ноги слегка расставлены. 1- поворот туловища направо, разводя руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, 3-4 – то же движение влево. Повторить 4 раза.

Ходьба на месте.

И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вперед, руки вытянуть вперед, 2-3 – наклон вниз, коснуться ладонями пола; 4 – вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

1-8 - прыжки ноги в стороны- вместе. 1-8 – кружение на поскоках вокруг себя. Ходьба на месте с хлопками над головой.

**3 часть.**

- Вот мы и на острове Чунга-чанга. Восстанавливаем дыхание, руки через стороны вверх, вдох носом, выдох, руки опустили.

Садитесь на полянке, я вам расскажу одну историю. Давным-давно на этом острове жил один мальчик. Однажды он проснулся (руки в замок), потянулся (поднять руки через стороны вверх, опустить) и отправился гулять (ходьба на месте по коврику).

**Упражнение с элементами стретчинга**

1. А на острове высокие деревья, покажем высокие деревья.

Упражнение «Дерево»

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль тела.1 – напрячь мышцы ног, подобрать живот; 2 – поднять грудную клетку, растягивая мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох); 3 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородка (движение должно быть таким, как будто вас тянут за макушку) ( вдох); 4 – поднять прямые руки на головой; 5-6 – опустить руки, расслабиться (выдох).

2. Высокий, как деревья, гуляет по острову жираф.

Упражнение « Жираф».

И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- повернуть туловище влево (вдох); 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене (выдох), потянуться обеими руками вперед-вверх; руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4- руки опустить, колено выпрямить ( выдох). То же в правую сторону.

3. На острове ярко светит солнце.

Упражнение « Солнце».

И.п.: широкая стойка, руки в стороны.1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая ( правая) рука не коснется стопы, правая 9 левая) рука вытянута вверх. 2 – и.п. То же в другую сторону.

4. В зарослях бамбука слышны звуки слона.

Упражнение « Слон»

И.п.: широкая стойка, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра. 1 – на выдохе потянуться вперед-вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч; 2 – и.п.

5. Мальчик подошел к пантере, которая грациозно сидела на камне.

Упражнение « Пантера»

И.п. стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1 – сесть на пол справа ( слева), согнутые ноги остаются слева ( справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки ( вдох); 3 – на выдохе положить левую( правую) руку на правое ( левое) колено; 4 – отвести левую(правую) руку за спину, коснуться пальцами пола (вдох); 5-6 – на выдохе повернуться как можно дальше направо ( налево), не отрывая от пола левого ( правого) бедра.

6. А рядом на солнышке грелся удав.

Упражнение « Удав».

И.п. лежа на животе, ладони под грудью, пальцы вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная сторона стоп. Руки в локтях остаются чуть согнутыми. 2 – и.п.

7. Все животные были большими друзьями, а подружил их розовый фламинго.

Упражнение «Фламинго»

И.п.: согнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.1 – поднять вперед согнутую правую ( левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие; 2 – и.п.

Все жили на острове дружно и весело играли.

**4 часть.**

Основные виды движений.

Форма проведения: элементы круговой тренировки.

Дети делятся на две подгруппы.

1. Подгруппа выполняет ползанье по скамейке а животе.

2. Бросок мяча об пол, ловля двумя руками.

Смена движений по сигналу.

Поиграли друзья и отправились дальше. Вот перед ними море. Захотелось им посмотреть на дно морское. (надевают акваланги).

Пролезание через обруч (ныряние в море)

На дне поймали морских ежей (массажные мячики)

Массаж ладошек: «На дне морском» (2 раза)

Хитрый ежик-морячок

Сшил колючий пиджачок.

Сто булавок на груди,

Сто булавок позади.

1,2,3,4,5 – выплыл ежик погулять,

На ладошках погулять,

Всем здоровья пожелать! Вращение круговыми и прямыми движениями массажного мяча между ладонями.

Повторить вращение

Ныряем еще глубже ( пролезание в обруч), а там акула!

«Не боимся мы акулы»

Массаж ног (2 раза).

И.п. сидя на ковриках, ноги вытянуты вперед, согнуть левую (правую) ногу в колене.

Нам акула каракула

Нипочем, нипочем,

Мы акулу каракулу

Кирпичом, кирпичом,

Кулаком, кулаком,

Испугалася акула

И со страху утонула! Похлопывание ладонями от лодыжек к колену

Растирание ребрами ладони

Растирание кулачками

Поглаживание ладонями ноги снизу вверх

**6 часть.**

Подвижная игра «Камень, водоросли, рыбки»

По команде «Рыбки» дети бегают по залу и «пускают пузыри»,

«камень» - стоят на месте, «водоросли» - руки вверх и качаются из стороны в сторону. Подвижная игра повторяется 2-3 раза.

**7 часть.**

Вынырнули друзья из моря и легли на теплый песок отдохнуть.

(дети ложатся на коврики).

**Релаксация:**

Стало тихо, очень тихо,

Сон на всей земле,

Только голос очень тихий

Шепчет сказку мне.

Сказка для тебя, сказка о тебе,

Сказка про тебя.

В нашей сказке прекрасной

Будет все хорошо,

Будет каждый счастлив и здоров.

Отдохни, все будет хорошо.

Ты смелый и сильный,

Красивый и умный,

Любимый и желанный,

Ты – самый лучший ребенок на свете.

А я, как добрая волшебница,

Делаю тебя сильным, здоровым и радостным.

**Рефлексия.**

Детям предлагается отправить кораблики по разным морям (спокойное, ласковое или бушующее штормовое).

Подведение итогов занятия.