**Занятие по физическому развитию с использованием игрового стретчинга**

**Тема: «Все работы хороши».**

 **Цель:**

-осуществлять 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

-воспитывать уважительное отношение к разным видам профессий

-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

**Музыкальный материал:**

1.Марш «Веселая мышка». Исполнитель Усачев, сл. и музыка неизвестного автора.

2.Песенка **«**Веселые путешественники**»** из кинофильма «Веселые путешественники»

сл. С. Михайлова. муз. М. Старокадомского

3.Песенка Буратино из кинофильма «Приключения Буратино»

Слова и музыка неизвестного автора.

**Используемая литература:**

**1 Программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М.А. Васильевой, В.В Гербовой, Т.С. Комаровой**

**2 Игровой стретчинг Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. А.Г. Назарова**

**3 Танцевально – методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. А.Г. Назарова С.Пб**

**Оборудование:**

\*SD проигрыватель.

\*SD диски с музыкальным репертуаром

**Ход занятия:**

**1 часть (вводная) 3 -5 минут**

Дети входят в зал и снимают тапочки.

Звучит марш «Веселая мышка», (исполнитель Усачев, сл. и музыка неизвестного автора) дети шагают друг за другом под марш. (Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней стороне ступни).

Разминка под песенку кота Леопольда из мультфильма «День рождения кота Леопольда» Сл. М. Пляцкого. Муз. Б. Савельева. (смотри приложение)

 **2 часть (основная) 20 минут**

 **«Все работы хороши».**

Педагог:

-Сейчас, я расскажу вам сказку, - «Все работы хороши».  Зернышки проростают, сказку начинают.

**Упражнение Зернышко.**

**Цель: Подготовить организм ребенка к основной нагрузке.**

И.п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1.Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

 Жил был медвежонок. Настал день, когда он вырос, повзрослел и стал задумываться, кем же ему быть? Какую профессию выбрать? Решил, что нужно отправиться в путь и узнать у зверей, кто кем работает

 **Упражнение Ходьба. Вариант № 1**

**Цель: Осуществлять профилактику плоскостопия.**

**Развивать подвижность суставов ног.**

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях).

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

 Шел он, шел, и увидел высокую горку

 **Упражнение Горка. Вариант № 1**

**Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.**

И.п. Сесть в позу прямого угла, Носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье.

1. Медленно поднять ноги в вертикальное положение, колени «мягкие», носки оттянуты. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 4-6раз.

Залез медвежонок на горку, осмотрелся по сторонам. Увидел озеро, решил помочить лапы, и быстро побежал вниз с горки

**Упражнение Бег. Вариант № 1**

**Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.**

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).

1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.

2. Вернуться в и.п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.

Зашел медведь в реку, видит, рыбка плывет, и везет листок, на котором букашки сидят.

**Упражнение Рыбка. Вариант №1**

**Цель:** **Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.**

И.п. Лечь на живот, ноги развести в стороны, как можно шире руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне груди.

1. Согнуть ноги в коленях, пяточки тянутся к ягодицам.

2. Вернуть ноги в и.п.

3. Выпрямить руки прогнуться.

4. Вернуться в и.п. Дыхание: Вдох в 1-й и 3-й фазе. Выдох во 2-й и 4-й фазе.

Повторить 4 раза.

-Ты кем работаешь, рыбка? - Спросил медвежонок.

-Я капитан дальнего плавания – перевожу букашек, таракашек, которые боятся воды, на другой берег.

-Нужная профессия, подумал мишка и зашагал дальше. Видит, птица летит

**Упражнение Птица. Вариант № 1**

**Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем наклона вперед.**

И.п. Сесть в  позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть)

2. Вернуться в и.п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4 – 6 раз.

-Ты кем работаешь, птица? – закричал мишка.

-Я птица – полицейский, высоко летаю, всех разбойников замечаю и облаву объявляю.

-Нужная профессия, подумал мишка.

Неподалеку заквакала лягушка

**Упражнение Лягушка. Вариант № 1**

**Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.**

Встать прямо, ноги расставлены, стопы развернуть, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты, «смотрят» вперед, пальцы рук расставлены.

1. Согнуть ноги, медленно опуститься, колени развернуть, как можно шире, руки согнутые в локтях, расположить вниз. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить 4 – 6 раз

**-**А кем ты работаешь, - спросил  косолапый.

-Я работаю продавцом.

-Нужная профессия, - сказал медведь и зашагал дальше.

Видит, змейка лежит, ползти дальше не может, хвостик повредила

**Упражнение Змея.** **Вариант №1**

**Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.**

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад.

2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить 4 раза.

Не прошел косолапый мимо, перебинтовал хвостик.

-Спасибо, - сказала змейка, ты меня вылечил!

Уже наступил вечер. Закружились над мишкой комарики. Взял он веточку, чтобы их отогнать.

**Упражнение Веточка. Вариант № 1**

**Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.**

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и.п.

То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.

Размахивает медвежонок веточкой, а сам думает, какую ему профессию выбрать. Посмотрел мишка на небо, уж месяц показался

**Упражнение Месяц. Вариант № 1**

**Цель: Укреплять позвоночник, путем наклонов туловища в стороны.**

И.п. Встать прямо, ноги вместе.

1. Прямые руки через стороны поднимаются вверх. Ладони внутрь.

2. Медленно наклонить туловище вправо. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время.

3. Вернуться в и.п.

4. То же повторить в другую сторону.

Повторить 4-раза.

И вдруг он твердо решил, что станет врачом.

-Все работы хороши, подумал мишка. А я хочу быть врачом!

**3 часть (заключительная) 3-5 минут.**

 **Ритмичный танец.**

Использование - песенка Буратино из кинофильма «Приключения Буратино»

Слова и музыка неизвестного автора (смотри приложение)

 **Упражнение на дыхание.**

**Цель: Развивать дыхательную систему и обеспечивать ее работоспособность и адаптивность.**

  Речитатив:

 Носом вдох, а выдох ртом.

Снова носиком вдохнем,

Выдохнем опять мы ртом

И в группу весело пойдем.

 **Педагог:** В колонну за (имя ребенка) становись!

 Дружно, радостно шагаем!

Физкультуру обожаем!

Будем мы здоровые

Бодрые, веселые!

 **Итоговая реализация:**

 1 Гармоничное психофизическое развитие личности ребенка

2 Творческая самореализация

3 Формирование стойкого интереса к занятиям физкультурой