Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение "Детский сад № 151"

Конспект НОД по игровому стретчингу в старшей и подготовительной группе:

**"Остров сокровищ"**

Составила:

воспитатель

Симакова Е.А.

Рязань , 2017

Конспект НОД по игровому стретчингу в старшей и подготовительной группе : "Остров сокровищ".

*Цель занятия:* Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, профилактика плоскостопия, развитие выворотности и гибкости.

*Задачи*: Продолжать обучать детей различным видам имитационных

упражнений игрового стретчинга.

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию;

развивать память, внимание, воображение.

Создавать положительный психоэмоциональный настрой детей на занятиях физическими упражнениями.

*Материалы:* магнитофон, аудиозапись с подобранной музыкой к занятию, гимнастические палки и мячи, коврики на каждого ребенка.

*Ход занятия:* Организационный момент (дети рассаживаются на коврики в позе "Лотоса"), разминка, основная часть (слушание рассказа, повторение движений по показу педагога), заключительная часть (упражнения на расслабление).

*Разминка (суставная гимнастика):*

*Упражнение №1 -* плавные наклоны головы вперед, назад, влево, вправо (8 раз).

*Упражнение № 2* - плавно, без резких движений поднимаем плечи вверх, затем опускаем вниз (8 раз).

*Упражнение № 3* -И.п. - руки в стороны, сжаты в кулачки, круговые вращения кулаками в одну сторону, затем в другую (по 4 раза в каждую сторону).

*Упражнение № 4* - И.п. - руки на плечи "Крылышки", круговые вращения в одну, затем в другую сторону (по 4 раза).

*Упражнение № 5* - И.п. - стоя, руки на поясе, на 1- медленный наклон туловища влево, левую руку плавно спускаем вниз, на 2 - поднимаемся в и.п., на 3 - наклон вправо,правая рука скользит вниз, на 4 - возвращаемся в и.п. (8 раз)

*Упражнение № 6* - И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки держим на коленях. Круговые вращения коленями в одну, затем в другую сторону (по 4 раза).

*Упражнение № 7* - "Вратарь" - И.п. - Стоя, ноги на ширине плеч, руки на коленях. На 1 - соединяем колени вместе, на 2 - возвращаемся в и.п. (8 раз).

*Упражнение № 8* - "Замок" - И.п. - ноги вместе, руки соединяем друг с другом в замок. Крутим замочек, пытаемся его открыть. На 1 - поднимаем замок вверх, на 2 - разъединяем руки, на 3 - руки плавно опускаем через вверх вниз (3 раза).

**Основная часть:**

-Ребята, сегодня мы с вами отправимся на остров сокровищ. Но для этого нам надо превратится в отважных пиратов!

**Упражнение "Превращение в пиратов"** - присесть на корточки, закрыть глаза ладонями, выпрыгнуть вверх, поднять руки вверх и крикнуть "Йо-хо-хо" (4 раза).

-Пираты готовы к отплытию? Итак, садимся на наш пиратский корабль "Черная жемчужина" и в путь за сокровищами!

**Упражнение "Корабль"** - сидя, поднять прямые ноги под углом, руки вытянуть вперед, не касаясь ног (6 раз).

-На корабль мы сели, но необходимо поднять паруса, чтобы наш корабль плыл быстро-быстро. Итак, подготавливаем снасти.

**Упражнение "Маленький мостик"** - И.п. - стоя на коленях, руки внизу, качаться вперед-назад, корпус прямой. (4 раза).

-Теперь раскрываем парус. **Упражнение "Парус"** - И.п. - стоя на коленях, одной рукой достаем до пятки, другую руку поднимаем вверх. Тоже с другой стороны.(6 раз)

-Наш корабль мчит на всех парусах!!!А вот и показался остров! Спускаем лодки на воду и плывем на лодках до берега.

**Упражнение "Гребля"** - И.п. - сесть в позу прямого угла, наклон туловища до ног вперед, руками стараться дотянуться до носков ног, вернуться в И.п. (8 раз).

-Но нас накрыло волной, наша лодка перевернулась и пошла ко дну. Будем добираться вплавь.

**Упражнение "Пловцы"** - И.п. - лежа на животе, вытянуть руки вперед, на 1 - поднять голову и плечи, руки держим над полом, на 2- развести руки в стороны, на 3- вернуться в и.п. (8 раз).

-Вот мы и добрались до берега! Отдохнем и немного погреемся на солнышке.

**Упражнение "Солнышко"** - И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела; на 1- развести руки и ноги в стороны, держа их, не касаясь пола; на 2- вернуться в и.п. (6 раз).

-Какой красивый остров! На берегу растет много пальм.

**Упражнение "Пальма"** - И.п. - стоя на одной ноге, руки соединить над головой. Сохранять равновесие - 1 минута.

-А на пальмах. Ребята, сидят обезьяны! Их так много!

**Упражнение "Обезьяны"** - И.п. - сидя. Ноги вытянуть вперед. На 1- поднимаем одну ногу за носок вверх (нога прямая), держим 5 сек. Тоже делаем с другой ногой. Затем поднимаем обе ноги вместе (удерживаем равновесие, не заваливаемся назад). (5 раз).

-Но обезьяны не рады гостям на своем острове! Ой-ой-ой!! Они стали бросать в нас кокосами. Быстрее прячемся!

**Упражнение "В засаде"** - И.п. - лежа на животе, руки за голову. На 1- поднять голову и плечи. Локти в стороны, на 2 - и.п. (8 раз).

-Ну все! Кокосы у них по-моему закончились. Убегаем от них скорее.

**Упражнение "Велосипед"** - И.п. - лежа на спине, руки за голову. Поднять ноги и делать имитацию езды на велосипеде. (2 мин.)

-Идем вглубь острова, пролезаем через заросли лиан.

**Упражнение "С гимнастической палкой"** - И.п. - стоя, держим палку в обеих руках. На 1- перешагнули, руки с палкой сзади. На 2- вылезли назад.(10 раз).

-Очень сложен путь к сокровищам! Теперь у нас на пути высокая скала и мы должны подняться на самую верхушку по лианам.

**Упражнение "Скалалазы"** (с гимнастической палкой) - И.п. - лежа на животе, ставим палку вертикально. На 1-подняться вверх, переменно переставляя руки, на 2- опуститься вниз. (10 раз).

Итак, мы поднялись на самую вершину горы. Здесь живет племя аборигенов. И они отдадут нам сундук с сокровищами, если мы выполним их задания. Ну что, вы готовы? Здорово!!!

1 задание - прыжки с "кокосом" (мячом) между ног.

2 задание - пройти по "Бревну"(гимнастическая палка) через глубокую реку. (ноги ставим "елочкой", или проходим боком).

3 задание - Игра "Веселые обезьянки" Коврики - это деревья в тропическом лесу. Из числа играющих назначаются ловцы обезьян 4-5 человек. Остальные играющие располагаются на коврах. Ловцы находятся на противоположной стороне площадки, они показывают задуманные движения. Обезьяны наблюдают и запоминают движения ловцов. По сигналу обезьяны слезают с деревьев, выходят на середину площадки и повторяют движения ловцов. По второму сигналу учителя, ловцы бегут за обезьянами, которые спасаются на деревьях. Обезьян, не успевших залезть на дерево, ловцы уводят в плен. Ловцам не разрешается до сигнала выбегать на площадку. Нельзя ловить обезьян в домиках, После 2-3 повторений выбирают новых ловцов обезьян.

**Заключительная часть:** -Молодцы! Вы выполнили все задания! И нам племя дарит сундук с сокровищами.

Упражнение "Сундучок" (корзиночка). И.п. - лежа на животе, схватить ноги руками, развивать гибкость.

-Открываем сундук. И что же там? Там самое главное сокровище на свете!!! (Дети садятся на коврик, расставляют ноги широко, наклоняются вперед максимально низко). Здоровье. Счастье и любовь! Берем себе здоровье! Делимся с родителями.

-Ну а теперь нам пора возвращаться домой. Садимся на волшебные коврики по- турецки, закрываем глаза, и представляем, что мы несемся над морями, разными странами, лесами, горами. (под спокойную музыку).

-Все, мы вернулись обратно в детский сад. Встаем, вдох- выдох.