**КОНСПЕКТ СЮЖЕТНОГО ЗАНЯТИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА  «ПРОСТО ТАК!»**

**Цель:** создать условия для активизации двигательной деятельности.

**Задачи:**

1. Учить культуре движений, раскованному владению своим телом;
2. Укреплять мышцы детей;
3. Повышать двигательную активность, выносливость;
4. Развивать гибкость мышц и суставов;
5. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Длительность:** 35 мин.

Содержание занятия:

Жила на свете одна маленькая девочка. Жила она в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулась девочка и вокруг тоже проснулось все живое. Выглянуло солнышко, проснулись деревья *(«Деревце»),*замахали своими веточками *(«Веточка»),*засверкали повсюду солнечные лучики *(«Солнечные лучики»).*И тогда решила девочка пойти погулять. Идет сквозь высокую траву *(ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе)*по узенькой извилистой тропинке *(ходьба на носках, руки в стороны),*пробираясь сквозь густые заросли *(приставным шагом, руками раздвигая ветви),*рассматривает верхушки высоких деревьев. *(Ходьба спиной вперед, руки сзади.)*Вышла девочка к горе *(«Гора»)*и осторожно начала спускаться, но гора была крутая и она быстро побежала вниз. Спустилась с горы и увидела на полянке очень красивые цветы *(«Цветок»).*Так понравились они ей, что она решила нарвать букетик *(«Сорванный цветок»),*а навстречу идет паучок *(«Паучок»)*грустный-грустный. Посмотрела на него девочка, жалко ей стало паучка. И отдала она ему свой букетик цветов, который на полянке насобирала.

* Это мне? — удивился паучок. — А за что?
* Просто так, — ответила девочка и дальше пошла.

А паучку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. В хорошем настроении паучок пополз дальше. И увидел вдруг под деревом злую змею *(«Змея»).*Не испугался ее паучок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивилась змея:

—        За что ты мне цветы даришь?

—        Просто так! — ответил паучок и, довольный, пополз дальше. *(Ходьба на внешней стороне стопы.)*А змея сразу перестала злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Она весело огляделась и тут увидела журавля *(«Журавль»),*который стоял на одной ноге на болоте и о чем-то думал. Змее очень захотелось кого-нибудь порадовать. И она протянула журавлю цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил змею, так как был очень вежливым.

Летит журавль по лесу и букет в клюве держит. Вдруг видит: стоит страус *(«Страус»),*голову спрятал и ни с кем не разговаривает — настроение у него плохое. Подарил ему журавль цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул *(радостно подпрыгнуть),*ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны.

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это лисенок *(«Лисичка»)*от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает. Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе с лисенком маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона *(«Слоник»).*Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает. Но после того как лисенок и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было. Всю эту историю мне рассказала цапля *(«Цапля»),*которая увидела, как можно радовать всех, и счастливо замахала крыльями *(«Цапля машет крыльями»).*

**Раскладка  игровых элементов занятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Темп** | **Методические****указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | **«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 (вдох); 6 — поднять прямые руки над головой (вдох);7—8 — опустить руки, расслабиться (выдох) | 5 раз | Медленный | Тянуться на выдохе.Руки и коленивыпрямить.Таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад. Не поднимая и не опускаяподбородок |
|  |  |  |  |
| 2 | **«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. | *— II —* | *— II —* | Кисти рук не разъединять, локти выпрямлять, руки поднимать на выдохе |
| 3 | ***«Солнечные лучики».***И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.1 — на выдохе наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 — и.п. | 4 раза | *— II —* | Наклон на выдохе. Колени не сгибать, корпус вперед не наклонять |
| 4 | *«Гора».*И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1 — оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота (вдох); 2 — опуститься в и.п. (выдох). | 6 раз | Средний | Стопы прижать к полу. Подъем на выдохе. Не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 5 | **«Цветок».** И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться | 4 раза | Медленный | Тянуться вверх навыдохе. Спину выпрямить. |
| 6 | **«Сорванный цветок».** И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх.1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох); 2 — наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед (выдох);3 — выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 — наклониться вперед грудью перед прямой ногой, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 — выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 — наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола | *— II —* | *— II —* | Наклон на выдохе, колено прямой ноги не сгибать |
| 7 | **«Паучок».**И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны.1 — опустить обе руки между ног;2 — ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;3 — на выдохе наклоняться вперед между ног, стараясь коснуться пола лбом;4 — выпрямиться | 5 раз | *— II —* | Стопы от пола не отрывать, наклон головы на выдохе |
| 8 | на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп — они поддерживают вес тела; 2 — и.п. |  |  | Подъем на выдохе. Руки в локтях слегка согнуть |
| 9 | *«Журавль».*И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.1 — поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохранять равновесие;2 — и.п. | 4 раза | Медленный | Сохранятьправильнуюосанку |
| 10 | **«Страус».**И.п.: стоя, ноги вместе, колени прямые.1 — поднять руки над головой и потянуться вверх; 2 — опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться ног,3 — сцепить руки за лодыжками;4 — и.п. | 3 раза | *— II —* | Наклон на выдохе, колени не сгибать. Головой при наклоне тянуться к полу |
| 11 | **«Лисичка».**И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе.1 — сесть на пол справа (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) | 4 раза | *— II —* | Поворот на выдохе, спину вытягивать вверх.Не отрывать от пола левого (правого) бедра |
| 12 | **«Слоник».** И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола;2 — и.п. | 5 раз | Средний | Наклоны на выдохе следить за тем, чтобы, пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч |
| 13 | ***«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 | 3 раза | Медленный | Удерживать равновесие |
| 14 | **«Цапля машет крыльями».**И.п.: то же.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; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться вверх, ладони в стороны;4 — опустить руки в стороны;5—8 — и.п. | 2 раза | *— II —* | Смотреть вперед, спину держать прямо |
| 15 | Упражнение на релаксацию | 1-3  мин |  |  |