

Путешествие по сказке «Просто так»

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста через оздоровительную гимнастику с использованием игрового стретчинга.

Задачи:

Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений.

Образовательные:

- Обучать детей различным видам упражнений «игрового стретчинга»,
- Обращать внимание на точность выполнения движений.

Развивающие:

- Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение.
- Содействовать развитию дыхательной системы

Воспитательные:

- Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Ребята, я хочу рассказать вам сказку про маленькую девочку с добрым сердцем. Она жила в волшебном лесу, где много было разных зверей, птиц, растений. Девочка очень любила гулять по лесу и всем помогать.

Однажды, проснувшись и выглянув из окошка, увидела, что после дождливой погоды улыбалось яркое солнышко, вокруг ожила природа.

Вводная часть:

И тогда решила девочка пойти гулять:

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 и осторожно начала спускаться,
(*ходьба на пятках, руки за спину*),
но гора была крутая и она быстро побежала вниз (*бег*).

Бежала, бежала девочка и устала, остановилась, чтобы восстановить дыхание.

Бег переходит в ходьбу.

Упражнение на дыхание: «Гуси летят»

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

1 — руки поднять в стороны — вдох

2 — руки опустить вниз, издав звук «г-у-у-у» - выдох

Основная часть:

Вышла на лесную поляну, где повсюду сверкали солнечные лучики.

1.«Солнечные лучики»- (4 раза).

И.п. ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

Важно: наклоны выполнять через сторону, дотягиваясь до носка ноги.

От яркого солнышка проснулись деревья.

2.«Деревья»- (4 раз)

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею;

2-поднять прямые руки над головой, вдох;

3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

Важно: сохранять прямую спину, не поднимать плечи. Синхронно растягивать мышцы рук, не опускать подбородок вниз.

Девочка полюбовалась красотой огромного дуба, отдохнула под его кроной и отправилась дальше.

3. «Дуб» -(4 раз).

и п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, вдох;

2-опустить руки, расслабиться, выдох.

Важно: сохранять прямое положение спины, до конца выпрямить руки, равномерно дышать.



И вот она добралась до высокой горы.

4.«Гора» - (6 раз).

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. Выдох – и.п.

Важно: сохранять равновесие, не поднимать ноги на носок.

Спустилась с горы и увидела на полянке очень красивые цветы.

5.«Цветок» -(4 раза).

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая)

согнута в колене. Колено лежит на полу,

стопа развернута наружу, Выпрямить спину.

Вытянув позвоночник вверх.

Поднять руки вверх, потянуться.

Важно: сохранять прямую спину, не поднимать плечи.

Так понравилась она ей, что она решила нарвать букетик полевых цветов.



6.«Сорванный цветок» - (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая)

согнута в колене. Колено лежит на полу, стопа

развернута наружу, Выпрямить спину. Вытянув

позвоночник вверх (вдох). Поднять руки вверх,

потянуться и наклониться вперед (выдох) к прямой ноге,

коснуться колена, поднять руки вверх и вернуться в и.п.

Важно: округлить плечи при наклоне, выполняя наклон корпуса и головы.

С хорошим настроением девочка продолжала свое путешествие, и вдруг видит паучка, плетущего свою паутину, но очень грустного.



7.«Паучок» - (5 раз) :

- и.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях

и разведены в стороны; 1 – опустить обе руки вниз,

с внутренней стороны ног; 2 – ладони завести за

пятки и обхватить носки ног; 3 – наклониться

вперед, касаясь лбом коврика;

4 – выпрямиться.

Важно: округлить плечи при наклоне, выполнять наклон корпуса и головы



Посмотрела на него девочка, жалко ей стало паучка. И отдала она ему свой букетик цветов.

- Это мне? – удивился паучок. - А за что?

- Просто так, - ответила девочка и пошла дальше.

И паучку сразу стало весело, ведь так приятно, когда тебе что-то дарят, а особенно цветы. В хорошем настроении паучок пополз дальше. Как вдруг где-то рядом паучок услышал шипенье.... Это была змея.

8.«Змея» - (5 раз).

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед

1. На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2. И.п.

Важно: *поднять сначала голову, затем грудь.*

Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу.

Не испугался ее паучок, а 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.

А змея сразу перестала злиться. Да и как можно злиться, когда тебе цветы дарят? Она весело огляделась и тут увидела журавля, который стоял одной ногой в болоте и о чем-то думал.

9.«Журавль» (4 раза) –

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища;

1 – поднять вперед согнутую правую ногу,

обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие;

2 – и.п.

Важно: *при положении сустава в крайне разогнутом или согнутом состоянии нельзя допускать покачиваний. Растягивать связки и мышцы можно только, находясь в неподвижном состоянии.*

Змее очень захотелось кого-нибудь порадовать. И она протянула журавлю цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил змею, так как он был очень вежливым.

Летит журавль над лесом, а букет в клюве держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает - настроение у него плохо

10.«Страус» - (3 раза).

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены,

руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени,

наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен.



Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами.

Руками обхватить ноги сзади, задержаться.

Важно: Не сгибать колени, руками обхватить ноги сзади.

Подарил журавль ему цветы, а страус от счастья запрыгал, 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. Когда остановился, смотрит: стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает.

11.«Слоник» - (5 раз)

И.п. ноги на ш.п., пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1. На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2. И.п.

Важно: чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч.

Как, вы, думаете, продолжилась эта история? Конечно, страус и «просто так» цветы слоненку, и он так обрадовался, что стал бить друга водой из хобота.

12.«Цапля»:

И.п. сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1. согнуть правую (левую) ногу, 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. И.п

Важно: Не допускать покачивание туловища, спину держать прямо.

Всю эту историю мне рассказала цапля, которая увидела, как можно «просто так» радовать всех, и счастливо замахала крыльями.

Упражнение релаксация (звучит музыка).

«Спинка отдыхает»

Мы на полянке лежим,

Прямо в небо глядим

Лежат ровно пяточки,

Плечи, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

Было славно отдыхать

Но пора уже вставать...

