Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №8 города Галича Костромской области

Конспект организованной образовательной деятельности

по физической культуре

Оо. «Физическое развитие»

Игровой стретчинг с элементами сказкотерапии

по сказке Г. Х. Андерсена «Дюймовочка»

с детьми подготовительной к школе группы

Подготовила:

инструктор

по физической культуре

Н.А.Курочкина

2016 г.

Игровой стретчинг с элементами сказкотерапии по сказке Г. Х. Андерсена «Дюймовочка»

**Образовательная область:** «Физическое развитие»

**Пояснительная записка.**

В целях повышения интереса детей к физической культуре в своей работе я использую нетрадиционные занятия. Одним из видов таких занятий является игровой стретчинг. Тема данного занятия: «Игровой стретчинг с элементами сказкотерапии по сказке Г. Х. Андерсена «Дюймовочка». Занятие составлено на основе методического пособия Е.В. Сулим «Занятия физкультурой (Игровой стретчинг для дошкольников)», соответствующего ФГОС ДО. Проводятся 2 раза в неделю, из расчёта 72 часа в год. Занятие по методике стретчинга проводилось в виде сюжетно – ролевой игры по сказке Г. Х. Андерсена «Дюймовочка». Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжета сказки, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению программных задач. Эффективность подражательных движений заключается ещё и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Занятие игровым стретчингом имеет структуру соответствующую требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для дошкольников, состоит из трёх частей подготовительная (различные виды ходьбы, бег), основная (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра) и заключительная (релаксация), сопровождается различной музыкой.

В ходе занятия были созданы оптимальные условия для каждого ребёнка в процессе освоения двигательного опыта. Занятие вызвало у детей большой интерес. Ребята с удовольствием имитировали героев сказки Г.Х.Андерсена «Дюймовочка», получили положительный заряд эмоций. Покинули зал в бодром настроении. С поставленными задачами справились.

**Интеграция с другими образовательными областями:**

- Оо. Художественно – эстетическое развитие;

- Оо. Речевое развитие;

- Оо.Социально – коммуникативное развитие.

**Интеграция детских видов деятельности:**

- двигательная;

- игровая деятельность;

- коммуникативная.

**Программные задачи:**

Обучающие:

- обучать детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления;

- закреплять умение пролезать под дугу боком в группировке;

- упражнять в ходьбе на повышенной площади опоры;

- упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд;

- способствовать психоэмоциональной регуляции организма, восстановлению нервной системы, улучшению настроения;

Развивающие:

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

- совершенствовать функциональные возможности организма;

- повышать двигательную активность, выносливость;

- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

Воспитывающие:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи;

- воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

**Длительность:** 30 минут.

**Оборудование:** 2 гимнастических бревна, 12 обручей, 2 дуги, диск с записями подвижной музыки и музыки для релаксации.

**Предварительная работа:** знакомство со сказками Г. Х. Андерсена; чтение сказки «Дюймовочка»; обсуждение героев сказки; разучивание комплекса упражнений игрового стретчинга, соотнося их с героями сказки.

**Предполагаемый результат:**

- гармоничное развитие мышечной силы, гибкости, быстроты;

- развитие координационных способностей, функций равновесия, вестибулярной устойчивости;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- психоэмоциональная регуляция организма, восстановление нервной системы, улучшение настроения.

**Ход занятия:**

**1 часть:**

Построение в шеренгу, равнение.

**Инструктор:** здравствуйте, ребята! Скажите, а вы любите сказки? Тогда давайте сегодня отправимся в одну из сказок. Отгадайте, в какую!

Появилась девочка в чашечке цветка,

И была та девочка не больше ноготка.

Кто читал такую книжку,

Знает девочку-малышку.

**Ответ:** Дюймовочка

Сегодня мы с вами побываем в сказке Г. Х. Андерсена «Дюймовочка». Дорога в сказку не простая. Не боитесь трудностей? Тогда в путь!

«Налево!», «За направляющим в обход по залу шагом марш!»

Дорога наша лежит через лес. Вот тропинка стала узкой (ходьба на носках, руки в стороны), с елок нападало много шишек (ходьба на пятках, руки за головой, локти в стороны, спина прямая), ветви деревьев склонились совсем низко и мешают идти (ходьба в приседе, руки на коленях, спина прямая), (обычная ходьба), лес остался позади, а перед нами горы, взбираемся на них (ходьба с высоким подниманием колена), а с горы мы спустимся бегом («Бегом марш!»). («Шагом марш!»), восстанавливаем дыхание. Перестроение: «В три колонны через центр!», «Кругом!», «На вытянутые руки разомкнись!».

Вот мы с вами и на месте! Я буду рассказывать вам сказку, а вы мне её покажите.

**2 часть:**

Общеразвивающие упражнения – стретчинг. (включаем запись Бриан Крейн релакс)

В одном городе жила – была женщина, у которой не было детей. Однажды фея дала ей волшебное зёрнышко. Женщина посадила его в цветочный горшок и стала ждать. («Зёрнышко»)

И вот зёрнышко стало расти, вырос высокий стройный стебелёк и раскрылся чудесный цветок. («Цветок»)

А в этом цветочке спала крошечная девочка – Дюймовочка. Она проснулась, поднялась на ножки и потянулась («Просыпаемся»)

Дюймовочка была очень красива и целыми днями смотрела на себя в зеркало.(«Зеркальце»)

А ночью она спала в ореховой скорлупке, которая служила ей колыбелькой. («Скорлупка»)

И вот однажды , когда Дюймовочка спала, в окно её комнаты запрыгнула жаба. («Лягушка»).

Дюймовочка очень понравилась жабе и она решила женить на ней своего сына. Жаба утащила скорлупку с девочкой на болото. («Скорлупка»)

Дюймовочка проснулась и заплакала. Её солёные слёзы почувствовали маленькие рыбки. Они решили помочь девочке и перекусили стебелёк кувшинки. («Рыбка»)

Но кувшинка плыла медленно, и жаба уже начала нагонять сбежавшую невесту. На счастье Дюймовочки, мимо пролетала бабочка. Она и помогла девочке («Бабочка»).

Дюймовочка на кувшинке уплывала всё дальше и дальше, как вдруг её подхватил майский жук («Жучок»).

Он унёс девочку на высокое дерево («Деревце»)

Но Дюймовочка не понравилась друзьям жука, и он унёс её обратно на землю. Девочка осталась совсем одна. Она глубоко вздохнула и пошла куда глаза глядят.

«Направо!», «Сомкнись!», «За направляющим шагом марш!»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание упражнений | | | | | Дози-  ровка | Темп | | | | | Методические указания |
| **Вводная часть** (фронтальный способ) | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ходьба обычная | | | | | 20 с. | быст рый | | | | | Руками размахивать активно |
| 2 | Ходьба на носках | | | | | 20 с. | быст рый | | | | | Руки в стороны прямые |
| 3 | Ходьба на пятках | | | | | 20 с. | средний | | | | | Локти в стороны, голову не зажимать, спина прямая |
| 4 | Ходьба «гусиным шагом» | | | | | 20 с. | Медлен  ный | | | | | Спина прямая, руки на коленях |
| 5 | Ходьба с высоким подниманием колена | | | | | 20 с. | быст рый | | | | | Носок смотрит в пол, руки на поясе |
| 6 | Лёгкий бег | | | | | 30 с. | Умерен  ный | | | | | Бежать легко |
| 7 | Упражнение на дыхание | | | | | 4 -5 р. |  | | | | | Глубокий вдох через нос, выдох ртом |
| **Основная часть. Общеразвивающие упражнения. Стретчинг.** (фронтальный способ) | | | | | | | | | | | | |
| 8 | «Зёрнышко». И.п.: приcесть на корточки, пятки на полу,  пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Встать, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки, не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони,  руки через стороны опустить вниз. | | | 1 р. | | | Медлен  но | | | Пятки от пола не отрывать | | |
| 9 | «Цветок» И.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа вывернута наружу. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. | | | 2р. | | | Медлен  но | | | Тянуться вверх на выдохе, спина прямая | | |
| 10 | «Просыпаемся» И.п. сидя на коленях, ладони на полу, голова лежит на руках. 1- сесть на пятки, 2- встать на ноги, 3- наклон вперёд – вправо (вперёд – влево), 4- выпрямиться. | | | 2р. | | | Медлен  но | | | Тянемся вперёд, колени не сгибать | | |
| 11 | «Зеркальце» И.п. ноги на ширине стопы, руки закруглены над головой, пальцы сцеплены в замок, лопатки сведены вместе. 1- поворот головы вправо (влево), 2 – И.п. | | | 4р. | | | Умерен  ный | | | Спина прямая | | |
| 12 | «Скорлупка» И.п. лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, руками обхватить стопы. 1- прогнуться назад, держась за стопы, 2- вернуться в И.п. | | | 2р. | | | Медлен  ный | | | Переднюю поверхность бедра отрываем от пола | | |
| 13 | «Лягушка» И.п., лёжа на животе руки согнуты в локтях пальцы растопырены, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки. | | |  | | | Медлен  ный | | | Стараемся полностью лечь на пол. | | |
| 14 | «Рыбка» лёжа на животе, руки вперёд. 1- оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая колен, 2- вернуться в И.п. | | | 4р. | | | Медлен  ный | | | Колени и руки прямые, голова и ноги находятся на одном уровне | | |
| 15 | «Бабочка» И.п. лёжа на правом (левом) боку, ноги прямые, руки у груди.1- выпрямить правую (левую) руку, поднять таз, пятки прижать к полу, прямой левой (правой) рукой взмахнуть несколько раз, как крылом, 2- вернуться в И.п. | | | 2р. | | | Медлен  но | | | Ноги, позвоночник и голова образуют прямую линию | | |
| 16 | «Жучок» И.п. сидя между стоп, руки опущены вдоль туловища, грудь лежит на коленях, голова на полу. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, 2 – вернуться в И.п. | | | 2р. | | | Умерен  ный | | | Ягодицы при наклоне не отрывать от пола | | |
| 17 | «Деревце» И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.  1- Поднять прямые руки над головой – вдох.  2- Опустить руки, расслабиться – выдох. | | | 4р. | | | Медлен  ный | | | Плечи не поднимать | | |
| **Основные виды движений.** (поточный способ)  Долго шла Дюймовочка. Переходила ручьи по узким мостикам, прыгала с кочки на кочку, пока не пришла к мышиной норе. | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Ходьба по гимнастическому бревну правым и левым боком приставным шагом. | | | 4р. | | | сред ний | | | Руки в стороны, спина прямая, голова смотрит прямо. | | |
| 19 | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, положенных в шахматном порядке. | | | 4р. | | | быст рый | | | Ноги вместе, руки на поясе | | |
| 210 | Подлезание под дугу правым и левым боком в группировке. | | | 4р. | | | сред ний | | | Не задевать верхний край дуги головой. | | |
| **Подвижная игра.**  Мышке очень понравилась добрая девочка, и она решила выдать её замуж за соседа – крота. А Дюймовочка была совсем не рада. Скажите, кто же ей помог на этот раз? (Ласточка)  Давайте поиграем в игру «Ласточка».  Пока играет музыка вы, как насекомые и грызуны будите веселиться, бегать, прыгать, танцевать, готовиться к свадьбе. А как только музыка затихнет, вы превратитесь в красивую ласточку. | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | «Ласточка» И.п. широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- руки вытянуть в стороны, наклониться вперёд, подняв назад правую (левую) ногу. 2- вернуться в и.п. | | | 4р. | | |  | | Руки, туловище и правая (левая) нога на одной прямой. | | |
| **Заключительная часть**. (фронтальный способ)  Релаксационное упражнение «Волшебные цветы».  Ласточка унесла Дюймовочку в сказочную страну с чудесными цветами. Давайте сделаем эти цветы. Мальчики делают цветок с красной серединкой, а девочки с жёлтой. (музыка Митя Кузнецов хопи) | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | «Волшебные цветы» И.п. лёжа на спине вокруг обруча, руки вытянуты над головой, ноги прямые, касаются обруча. 1- сесть, наклониться к носкам, руки вытянуть вперёд (цветок закрылся), 2- вернуться в И.п. (цветок распустился) | | 4р. | | | | медленный | | Дыхание ровное, мышцы расслаблены. | |
| А в этой стране жил прекрасный принц. Ему очень понравилась Дюймовочка, и они стали дружить.  Мальчики – принцы тихонько встают, помогают подняться девочкам и провожают их в группу. | | | | | | | | | | | | |
| Вот и закончилась наша сказка. Вам понравилось? Тогда в следующий раз отправимся в новое путешествие. | | | | | | | | | | | | |