

Занятие «Путешествие змейки».






Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие гибкости тела и суставов.



Материал. Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

Ход занятия. Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.
Разминка.

1. Основная часть занятия

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	Изображение	Комментарий педагога
1	В одном лесу жила-была змейка. И до того была она любопытная, что как-то раз выползла из своего гнезда и решила по-смотреть мир и найти друзей	И.п. сидя на пятках.		Дети слушают сказку.
2	Ползёт змейка по лесу	« Змейка »		Лёжа на животе, ладонями опереться в пол, выпрямить руки, потянуться головой наверх, оставить таз на полу (4 раза)
3	Навстречу ей Зайчик. – Зайчик, давай дружить, будем вместе играть, ползать! – А я не умею ползать - сказал зайчик, – и ускакал.	« Зайчик »		И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, рук стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика (6 раз)
4	Поползла змейка дальше. Навстречу ей лисичка.– Лисичка, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!– а я не умею ползать сказала лисичка и убежала.	« Лисичка »		И. п. – стоя на коленях, руки перед собой. Садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то влево, смещая таз по сторонам от стоп(4 раза)

5	<p>Поползла змейка дальше. Навстречу ей медведь.– Мишка, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать! А я не умею ползать - сказал Медведь. И побрёл по лесу.</p>	«Медведь»		<p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, поставить руки на пол, по очереди отрывая пятки стоп плавно переносить вес тела с одной ноги на другую. Переваливаться(8 раз)</p>
6	<p>Поползла змейка дальше. Навстречу ей лошадка- Лошадка здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать! А я не умею ползать сказала Лошадка. И поскакала по полю.</p>	«Лошадка»		<p>И.п. - стоя на четвереньках, одновременно вытянуть вперёд правую руку и назад левую ногу, задержать, опустить и поменять ногу и руку. 3 раза в каждом положении.</p>
7	<p>Поползла змейка дальше. Навстречу ей гусеница. Гусеница , здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть ,ползать! А я не умею ползать так быстро, как ты сказала гусеница.– И поползла потихоньку по ветке.</p>	«Гусеница»		<p>И.п. – стоя на четвереньках. Опустить на локти, по очереди выпрямлять ноги, сохраняя линию с позвоночником. 3 раза с каждой ноги.</p>
8	<p>Поползла змейка дальше. Навстречу ей Бабочка.– Здравствуй бабочка, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!– а я не умею ползать, я люблю летать и порхать над цветами - сказала Бабочка – и полетела</p>	«Бабочка»		<p>И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.</p>
9	<p>Поползла змейка дальше. Навстречу ей Рыбка. – Здравствуй, Рыбка, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать! – а я не умею ползать, я люблю плавать в озере - сказала Рыбка и уплыла</p>	«Рыбка»		<p>И. п. – лёжа на животе, согнуть руки в локтях, ладони на полу, согнуть ноги в коленях и постараться дотянуться стопами до головы. Выполнить 3 раза</p>

10	<p>Поползла змейка дальше. Навстречу ей Лягушка. – Здравствуй, Лягушка, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать! – а я не умею ползать, я люблю прыгать и квакать - сказала Лягушка. – И осталась на болоте.</p>	<p>«Лягушка»</p>		<p>И.п. - лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворот-но. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.</p>
11	<p>Поползла опечаленная змейка дальше. И вдруг услышала шум, подняла голову наверх и увидела самолёт. Что это? Кто это? - воскликнула змейка. – Это люди! – А кто это говорит? – спросила Змейка. - Это я, змейка. - И я – змейка! Давай дружить? - Давай! И поползли они вместе.</p>	<p>«Самолет»</p>		<p>И.п. - Сидя в позе прямого угла, натянуть стопы и колени, не заваливаясь на спину, поднимаем ноги на 45°, держа спину ровной, руки развести в стороны. Задержаться, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.</p>