

**Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
детский са№17 муниципального образования  
Тимашевский район**

**Игровой «Стретчинг»**



Подготовил: Воспитатель Лагерная Н.А.

г. Тимашевск  
2019г.

**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- посмотреть мир и найти друзей	<b>И.п. сидя на пятках.</b>		Дети слушают сказку.
2	Ползёт змейка по лесу	<b>«Змейка»</b>		Лёжа на животе, ладонями упереться в пол, выпрямить руки, потянуться головой вверх, 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.	<b>«Зайчик»</b>		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.	<b>«Лисичка»</b>		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	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.	«Медведь»		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)
6	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.	«Лошадка»		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.
7	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.	«Гусеница»		И.п. – стоя на четвереньках. Опуститься на локти, по очереди выпрямлять ноги, сохраняя линию с позвоночником. 3 раза с каждой ноги.
8	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	«Бабочка»		И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.
9	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	«Рыбка»		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
10	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.	«Лягушка»		И.п. - лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворот-но. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.
11	Поползла опечаленная змейка дальше. И вдруг услышала шум, подняла голову вверх 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.	«Самолет»	 	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.