Сюжетное занятие

для детей старшей группы

с элементами игрового стретчинга

**«Путешествие на сказочную планету»**

**Цель:** Расширить индивидуальный двигательный опыт ребенка.

**Задачи:** Развивать физические качества, формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к акробатическим упражнениям.

Развивать творчество, самостоятельность.

Расширить кругозор детей.

**Методы:** показ, рассказ.

**Место проведение**: спортивный зал.

**Инвентар**ь: коврики, фитболы на каждого ребенка.

**Ход занятия**

**1 Вводная часть.**

Построение. Становись. Подровняли носочки. Спинка прямая.

-Друзья, я предлагаю нам с вами отправится в путешествие, но не простое, а космическое, на сказочную планету. Мы будем космонавты, а мячи- космические корабли.

Разминка. Стоя на месте.

- Но сначала мы подготовимся к полету. (звучит спокойная музыка «Сатурн»)

И.п. – ноги врозь, руки на поясе.1-2-наклон головы к правому плечу, 3-4-и.п. (выполняется симметрично).

И.п.- ноги врозь, руки внизу.1-поднять правое плечо, 2-опустить плечо (симметрично)

И.п.- ноги вместе ,руки на поясе.1-наклон туловища вперед, 2-и.п.(повтор 4,5раз)

И.п.- ноги вместе, руки на поясе. 1-выпад правой ноги, 2-и.п. (симметрично по4раза).

Ходьба на месте.

Внимание, стой.

-А теперь приложите обе руки к груди, послушайте, как стучит ваше сердце.

**2 Основная часть.**

-Подошли к нашим космическим кораблям. ( к мячам)

-Сели отпровляемся в полет (звучит музыка).

1.прыжки на месте

2.прыжки по кругу

3.прыжки на месте

Дети на фитболах располагаются по кругу.

-Стоп! – Вот и прилетели мы на сказочную планету. Ой, здесь только прошел дождик и остались лужи. Давайте коснемся их ножками.

**1**.и.п.-сидя на мяче, руками придерживаем с боку: 4шага вперед, 4шага назад(повторить 3 раза)

Скоро выглянет солнышко. Давайте посмотрим, где же оно?

1

**2**.и.п.-сидя на мяче, руки на поясе :повороты 1,2- поворот в право, 3,4-и.п.симметрично 4 раза)

-Вот же солнышко! Покажем его лучики.

**3**.прыжки, сидя на мяче: 1,2-руки в стороны, 3,4,- руки вверх,5,6- в стороны, 7,8- вниз(3-4раза)

-На сказочной планете летают сказочные птицы. Сейчас мы ее изобразим.

**4.**и.п.-лежа на мяч , взмахи руками:1,2- плавные движения рук вверх,3,4-руки вниз(3-4раза)

-А какой здесь необычный паук.

**5**.и.п.-лежа на мяче: 1,2,3,4-с помощью рук продвигаемся вперед,5,6,7,8-возвращаемся в и.п.

**6**.и.п.-сидя на полу, мяч перед собой, ноги врозь: 1,2,3,4- катим мяч вперед, тянемся за ним 5,6,7,8- катим мяч к себе(повтор 3-4 раза).

*Убрали мячи, подошли к коврикам*.

**«Звери просыпаются»** (потягиваются от долгого сна и стряхивают с себя его остатки).

**«Кошечка» Потягивается дикая кошка.**

И.п. –  сидя на пятках, руки в согнуты в локтях, опущены на пол, голову положить на кисти рук.

1- приподнять голову, руки выпрямить- потянуться.

2 – стоя на четвереньках, прогнуться в пояснице, посмотреть вперед – встряхнуться повилять «хвостиком».

3- сесть на пятки, руки вытянуть вперед – потянуться.

4 – и.п. (2-3раз)

**«Черепашка».** **Медленно бредет черепаха.**

Что за чудо! Вот так чудо! Сверху блюдо, снизу блюдо! Ходит чудо по дороге, голова торчит да ноги.

И.п. сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох);

2- на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. (6 раз)

«**Рыбка». Смотрите пруд с искрящейся водой, а в нем рыбка.**

И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх.

1- вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох)

2 – на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимая голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне. (2-3раз)

**«Бабочки» Порхают вокруг цветов, садятся на них, пьют нектар и снова летят к другому цветку.**

И.п. – сидя, колени согнуты и максимально разведены, подошвы соединены, кисти рук, сложенные в замок, обхватывают ступни, подтягивают

2

пятки к туловищу**.**

1-3 ноги, согнутые в коленях, совершают ритмичные, пружинистые покачивания (стараться положить бедра на пол)

4 – и.п. (2-3раз)

**«Лежа на траве»** (полежим на мягкой травке и посмотрим на окружающую красоту).

И.п. – лежа на животе, опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней.

1,3 – поворот головы вправо (влево), согнуть правую (левую) ногу в коленях.

2,4 – и.п. (6-8раз)

**Танец «Вальс цветов»**Ребята! главным украшением сказочной планеты являются цветы. Давайте погуляем по волшебной поляне и представим себя цветами (тюльпаном, ромашкой, васильком, одуванчиком, незабудкой и.т.д.) танцующими, кружащимися в вальсе.

Дети совершенно свободно двигаются, выполняя любые движения под музыку.

**Психогимнастика «Улыбка»** Дети берутся за руки. Сделаем глубокий вдох и выдох.

Закрыли глаза 3,2,1- открыли глазки. Вот мы и вернулись.

А сейчас давайте улыбнемся друг другу. Пусть все увидят вашу улыбку, пусть она, как солнышко согревает всех вокруг и эту сказочную планету.

А в память о сегодняшнем путешествии я подарю вам яркую звездочку.

3