

Сюжетно- игровое физкультурное занятие
с элементами игрового стретчинга
в средней группе

«Превращение капельки в снежинку»



Инструктор по физической культуре
Кулик Ирина Валерьевна

Цель: Продолжать обучать детей различным видам имитационных упражнений игрового стретчинга.

Задачи:

1. Развивать физические качества: гибкость мышечную силу, выносливость, координационные способности.
2. Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата.
3. Развивать внимание, воображение, память.
4. Развивать нервную, сердечно-сосудистую системы, органы дыхания.
5. Воспитывать умение эмоционально выполнять движения, проявлять творческую инициативу.

Оборудование: иллюстрация капельки, снежинки, коврики для гимнастики, музыка для проведения игрового стретчинга и релаксации.

Ход занятия.

Вводная часть

Построение в шеренгу, равнение. Ребята поздоровайтесь с нашими гостями. Сегодня мы с вами услышим одну очень увлекательную историю про капельку. Мы сможем узнать о ней много интересного и даже побывать в образе капельки. Вы согласны ребята?

Ну тогда для начала мы выполним маленькую разминку.

Повернулись все за направляющим, идем обычным шагом. Подняли руки в верх, ходьба на носках. Друг за другом мы шагаем колени выше поднимаем. Начинаем ускоряться быстрым шагом, бег в колонне по одному с переходом на ходьбу. Делаем вдох руки вверх, выдох руки опускаем вниз.

Займите места на ковриках. Итак, наша история начинается,

Основная часть.

Однажды весной, высоко в небе, на тучке родилась, мелькая капелька.

Маленькая капелька – И.п. стоя ноги узкой дорожкой, поднимаем рука вверх, встаем на носки и тянемся, делая глубокий вдох.

Она быстро подружилась с другими капельками, живущими по соседству. Всю весну, лето и осень веселые подружки спускались на землю в виде дождя, пробуждая природу, принося прохладу в жаркие дни, или играли с людьми в прядки, заставляя их укрываться под зонтом.

Капелька спускается - И.п. стоя ноги на ширине плеч. Руки поднимаем вверх, сгибая на уровне плеч, выполняем полуприсяд, спину держим ровно вдох, возвращаемся в и.п. выдох.

Но, вот наступили холода. Подружки- капельки спрятались в своих тучках, и наша маленькая капелька заскучала.

Села капелька на тучку и заскучала.

Капелька скучает – И.п. сидя, руки в упоре за спиной, подтянуть колени к себе, пятки прижать к ягодицам- выпрямляя спину вытянуть позвоночник, выполнить вдох, на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени.

Все чаще стала поглядывать капелька вниз на землю

Капелька смотрит вниз на землю - И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища- руки поднять вверх, выпрямляя спину потянуть позвоночник, выполнить вдох, на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки положить на пол вдоль туловища, ладони тыльной стороной вверх.

А снизу так интересно, все белым-бело, дети катаются на санках, на коньках на лыжах. Не удержалась капелька и полетела вниз.

Капелька летит вниз - И.п. сидя, ноги в стороны, руки опущены, выпрямляя спину вытянуть позвоночник, поднять руки вверх, наклониться вниз-вперед, между ног, руки вытянуть вперед, положить на пол, коснуться лбом пола.

И вдруг, капелька стала замерзать. Но это нисколько ее не напугало, она почувствовала, что стала меняться, что в полете она из обычной капельки превращается в прекрасную снежинку.

Капелька превращается в снежинку - И.п. сидя ноги согнуты в коленях стопами назад. Отодвигая руки назад лечь на спину, немного развести колени в стороны, руки положить на пол в стороны ладонями вниз.

Легкий ветерок подхватил снежинку, и она плавно опустилась на землю.

Капелька – снежинка опустилась на землю – И.п. сидя ноги в стороны, руки опущены, выпрямляя спину вытянуть позвоночник, поднять руки вверх, наклониться вперед-вниз, между ног, руки вытянуть вперед, положить на пол, коснуться лбом пола.

Какие мы все разные, заметила капелька – снежинка.

Разные снежинки - Дети принимают позы из любого исходного положения.

Но все мы вместе будем играть с ребятами, приносить им радость.

(дети встают на ноги, скручивают коврики) и строятся в круг.

И тут капелька, ставшая теперь снежинкой, увидела, чудесное белое поле, так понравившееся ей там наверху, это просто такие же любопытные снежинки, как и она, которые не смогли усидеть на тучках и тоже спустились вниз и теперь радуют малышей, искрясь и сверкая на солнышке.

«Солнышко» - И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.).

Ребята скажите пожалуйста, а в какие игры вы любите играть зимой со снегом? Вот и наша капелька снежинка со своими подружками превратилась в снежные комочки и хочет с вами поиграть.

Метание снежков в цель.

Как весело капельке снежинке играть с вами. А теперь превращайтесь опять все в снежинки, и мы поиграем еще в одну игру.

Подвижная игра «Красивые снежинки» сейчас каждый из вас белая красивая снежинка. Подул ветерок, все снежинки разлетелись. Водящий «Тетушка вьюга». Снежинки летают по всему залу под музыку. Как только ветер стихнет (музыка останавливается) снежинки должны замереть в любой позе, а Тетушка Вьюга ищет кто пошевелился. Если снежинка пошевелилась, она опускается на землю.

Заключительная часть.

Капелька-снежинка всю зиму радовала ребятшек, играла с ними, а когда наступила весна, и пригрело теплое солнышко, снежинка снова превратилась в капельку, которая вновь вернулась в свой домик на синей тучке.

Вот такую интересную историю мы с вами услышали. Где жила капелька? Ребята от куда появилась снежинка? Когда снежинка растает кем она станет летом и куда вернется?

Ну что друзья мои, ловите свои снежинки, и полетели обратно в группу.