

НОД (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ») в  
ДОУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ инновационной технологии игрового  
стретчинга

(для детей старшего дошкольного возраста)

**«В лес пришла весна»**

Занятие подготовила Филатова О.В. МБДОУ № 21  
«Рябинка» г.Мытищи, инструктор по физкультуре

Цель: обеспечивать двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.

Задачи:

1. Развивающие:

- Развивать силу основных мышечных групп
- Развивать гибкость, ловкость, произвольное внимание

2. Воспитательные:

- Воспитывать взаимопомощь, дружеские взаимоотношения
- Воспитывать упорство в достижении цели
- Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений

3. Обучающие:

- Упражнять в освоении составных элементов основных видов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.

Интеграция образовательных областей:

- ОО «Физическое развитие»
- ОО «Художественно- эстетическое развитие»
- ОО «Речевое развитие»

## ПЛАН

### 1. Вводная часть

Построение детей в шеренгу.

Инструктор:

-Тают льдинки и сосульки

-И ручьи к реке стекают

-Весело крича нам с неба

-С юга птицы прилетают

-Просыпаются деревья

-На них почки набухают

-Радуюсь теплу и солнцу

-Цветы в поле расцветают

Ребята, о чем я прочитала стихотворение? О каком времени года? Верно, о весне. Мы сегодня отправимся в весенний лес и посмотрим, что же там делается. Но в лесу есть свои правила. Люди говорят: « Один человек оставляет в лесу след, сто человек- тропу, а тысяча- пустыню!» Не топчите зря лесные полянки. Мы в гостях у лесных обитателей . Итак, в путь!

1.Идем осторожно, чтобы не затоптать первые цветочки- ходьба на носках

2. Чтобы не повредить молодые веточки деревьев- ходьба в полуприседе.

3. Переступаем через лужицы – ходьба на пятках.

4.Переходим болотце с кочки на кочку – ходьба широким шагом.

5. Дышим лесным воздухом – медленный бег на носочках.

Построение в рассыпную по залу.

*Танцевально- ритмическая композиция «Весна-красна»*

### 2. Основная часть

Построение в колонну по одному.

-Вот мы с вами и пришли в весенний лес. Но в лесу есть много препятствий, которые нам придется преодолеть- нам надо перебраться по узкому мостику через большую реку, и перепрыгнуть через большие лужи.

### **1.Основные виды движений:**

А) Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.

Б) Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд (5-6 мячей)

*Упражнения «игрового стретчинга»*- Мы преодолели все препятствия! Нас встречает солнышко золотыми лучиками.



1. «Солнышко и лучики» (боковое растягивание- помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов)

-Ярко светит солнышко

- Солнышко смеется

- Нам под этим солнышком

- Весело живется

-Радуетя солнышку

-Наша детвора

- Ты свети нам, солнышко

- Всем свети всегда!

3. «Дереvence» - растягивание позвоночника вверх (помогает всему телу двигаться свободно и естественно)



- Тянутся к солнышку
- И сосны, и осинки
- Тянутся к солнышку
- И липы, и рябинки!

4. «Жучок»- наклоны вперед, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника.



- Жучок летает-жу-жу-жу!
- Приветствует Весну-Красну!
- Когда летает- воет
- Садится- землю роет

5. «Паучок»- наклоны вперед



- Живет в паутине мохнатый паук
- Не ведая сна и покоя
- Он ловит комариков, мошек и мух
- Он очень голодный весной!

6. «Лиса» - скручивания, помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствует исправлению осанки.



- Рыжая хозяйка по лесу прошла
- Хитрая плутовка
- Рыжая головка
- Хвост пушистый- краса!
- Патрикеевна-лиса!

7. «Волк» - растягивание позвоночника- помогает всему телу двигаться свободно и естественно.



- Шел по лесу серый волк
- Страшный волк- серый бок
- Он крадется за кустами
- Грозно щелкает зубами
- Он зимой холодной
- Был всегда голодный!

8. «Бабочка» - растягивание к центру, упражнения помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.



- Бабочка проснулась
- К солнцу потянулась

- Легкая, воздушная
- Ветерку послушная!

### 9. «Бабочка расправляет крылья»



- На большой цветной ковер
- Села эскадрилья
- То раскроет, то закроет
- Расписные крылья!

### 10. «Цветок» -растягивание позвоночника вверх.



- Подул весенний ветерочек
- Раскрыл он нежные цветочки
- Цветочки ото сна проснулись
- И прямо к солнцу потянулись

- Распустились ландыши,
- Фиалки и подснежники
- Поют цветочки песенку
- Веселую и нежную!

### 11. «Сорванный цветок»



### 12. «Ручеек» - растягивание к центру.



- Я родился весной
- К маме- речке бегу
- И молчать не могу!
- Бегу я как по лесенке
- По камушкам звеня
- Издалека по песенке

- Узнаете меня!

### 13. «Кораблик»



- Из тетрадного листочка

- Я кораблик смастерю

- В путешествие отправлю

- По весеннему ручью!

### 14. «Цапля» - поза на развитие статического равновесия.



- На одной ноге стоит

- В воду пристально глядит

- Тычет клювом наугад

- Ищет в речке лягушат

- На носу повисла капля

- Узнаете? Это- цапля!

-И в лесу мы, и в болоте

- Нас везде всегда найдете

- На полянке, на опушке

- Мы- зеленые лягушки!

### *Танцевально- ритмическая композиция «Лягушачий джаз»*

- Пока лягушки весело танцевали, дружно квакали и задорно пели- наш бумажный кораблик приплыл по ручейку к реке. А на дне этой реки лежат красивые камушки, в воде раскачиваются водоросли и плавают рыбки.

### **3.Заключительная часть**

#### *Игра умеренной психофизической нагрузки «Камень, водоросли, рыбки»:*

- Дети бегают врассыпную, по сигналу- остановка. « Камень» - присесть, «Водоросли»- качаться из стороны в стороны с поднятыми вверх руками, «Рыбки» - руки соединить ладонь к ладони и делать волнообразные движения руками.

#### *Растяжка в шпагате с проговариванием стихотворения «Салют весне!» (З.Александрова)*



- Ударил гром двенадцать раз

- И замер в стороне

- Природа отдала приказ

- Салютовать весне
- Приказ черемухе цвести
- Крапиве быть не злой
- Дождю- дорожки подмести
- Серебряной метлой
- Чтоб каждый кустик был певуч
- Всем птицам звонче петь
- А солнцу выйти из-за туч
- И веселее греть!

Список использованной литературы:

1. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», издательство «ООО «ТЦ Сфера», 2012 (2-е изд.)
2. Л.Ф. Майстрова «Хореография ребенка и природа», издательство «ГНОМ», 2012 г.
3. Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников», Волгоград: Учитель, 2011

