Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 137»

**Игровой стретчинг для детей старшей группы**

**«Поездка в деревню»**

Подготовила:

воспитатель высшей

квалификационной категории

Исхакова Гюзель Зякиевна

Нижегородская область

г. Дзержинск

2020г.

Цель: познакомить **родителей** воспитанников с современной здоровьесберегающей технологией - **игровым стретчингом**, формировать желание заниматься спортом и укреплять свое здоровье через использование современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

1. Помочь **родителям** в приобретении необходимых теоретических и практических знаний в отношении **игрового стретчинга**.

2. Научить использовать знания и умения в работе с детьми в домашних условиях.

3. Формировать интерес к упражнениям **игрового стретчинга**.

4. Приобщать и **родителей**, и детей к здоровому образу жизни.

5. Способствовать укреплению взаимодействия детского сада и семьи.

6. Стараться укреплять взаимоотношения взрослых и детей, наполнять их теплотой, способствовать повышению авторитета **родителей**.

7. Формирование потребности в движении.

Ход.

-**Сейчас мы отправимся с вами в гости, ко мне в деревню. Это недалеко, на окраине города.** *(На интернет доске – изображение деревенского дома вдалеке)*

**Предлагаю для прогулки взять с собой хорошее настроение. Вы готовы?** -**Пошли дружно по дорожке**. Обычная ходьба на месте (руки на поясе) -**А теперь пройдём по мостику**. Ходьба на носочках (руки на поясе) -**Посмотрите, какая густая трава!** Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе). - **Мы вышли с вами на окраину города. Ну вот мы и дошли. Вот наш дом!**

*(На интернет доске – изображение деревенского дома близко)*

*-***Как здесь красиво! Кругом цветы! Понюхаем цветочки! (**Упр-я на дыхание) -**Подышим свежим воздухом!(**Вдох-выдох)

1. **Посмотрите выглянуло солнце. Солнышко лучистое, оно щекочет наши ушки, гладит по макушке. Лучики солнца достают до самой земли.**

*(На интернет доске – изображение солнца)*

Выполняем упражнение *«Солнышко»*.

И. п.: Ноги на ширине плеч, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую *(правую)* сторону, и медленно тянутся пока левая *(правая)* рука не коснется пола, правая *(левая)* рука тянется вверх. Повторить 3 раза в каждую сторону.

1. **Посмотрите, вон там наш сад. Деревья подросли, пока меня не было. Тоже радуются солнцу, тянутся к нему.**

*(На интерактивной доске – изображение сада)*

Выполняем упражнение *«Деревья»*.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, дыхание свободное. Поднять руки вверх, медленно потянуться на носках вверх, опустить руки. Повторить 6 раз.

*(На интернет доске – изображение кошки на крылечке)*

1. **На крылечке лежит наша кошка Мурка. Разомлела в лучах солнца. Какие-то песни мурлычет себе под нос.**

*(На интернет доске – изображение кошки потягивающейся)*

Выполняем упражнение *«Кошечка»*.

И. п.: стоя в упоре на ладони и колени. Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх *(вдох)*.Округлить спину, голову опустить вниз *(выдох)*. Повторить 4 раза.

**4. Вот наша собака Трезор, подбежал к Мурке.**

*(На интернет доске – изображение собаки )*

Выполняем упражнение *«Собачка»*.

И. п.: встать на четвереньки, ягодицы поднять вверх. Виляние хвостом. Раскачиваем ягодицы влево, вправо. Повторить 4 раза.

**5. Не поняв друг друга, убежали в разные стороны. Трезор спрятался в своей конуре. А Мурка на что-то еще засмотрелась. Ей бабочка, бабочка видимо очень понравилась!**

*(На интернет доске – изображение бабочки)*

Выполняем упражнение *«Бабочка»*.

И. п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Повторить 4 раза.

**6. Все куда-то скрылись. Бабочка улетела**

*(На интернет доске – изображение неба соблаками)*

Релаксация: *(Ложимся так, подобно лучам солнца)*

**-Давайте ляжем на траву и посмотрим на небо, бегущие облака- такие белые, большие, пушистые. Вокруг всё тихо и спокойно. Вам тепло и уютно. Ваши ручки, ножки лёгкие, лёгкие и всё тело становится лёгким как облачко. Вы расслаблены и спокойны!**

**-А теперь нам пора возвращаться. Понравилось вам путешествие?**