**«Игровой стретчинг как одна из современных здоровьесбергающих технологий»**

**Стретчинг**-это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата.

**Игровой стретчинг**-это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Упражнения игрового стретчинга помогают как сформировать правильную осанку, так и корректировать ее нарушения.

Данное занятие может проводиться как в санаторной группе и на занятиях по коррекционной гимнастике у детей старшего дошкольного возраста, так и в обычных старших группах дошкольного учреждения в качестве сюжетного занятия или досуга, так как здоровьесберегающие технологии актуальны для всех.

**Тема занятия**: «Путешествие на волшебную поляну»

**Задачи занятия:**

1. Обучить упражнениям игрового стретчинга как способу профилактики нарушений осанки.
2. Развивать гибкость и координационные способности
3. Воспитывать умение работать в команде.

**Место проведения**: спортивный зал

**Время проведения**: 25 минут

**Инвентарь**: ленточки, ребристые дорожки, коврики для фитнеса, поляны и цветы из мягких модулей.

**Краткое описание сюжета:**

Ребята отправляются в путешествие на волшебную поляну. Чтобы добраться туда, им необходимо пройти долгий путь (выполняются разновидности ходьбы по мягкому покрытию и ребристым дорожкам),

и чуть-чуть побегать (выполняется бег в медленном темпе). По прибытию на полянку (разложены коврики для фитнеса зеленого цвета), они встречают сказочного героя (игрушка в качестве сюрпризного момента появляется неожиданно), которое предлагает ребятам сделать разминку с ярким инвентарем (разноцветные ленточки), после которой наступает волшебство. После выполнения разминки дети превращаются в разнообразных существ (под мелодичную музыку, включающую звуки природы, проводится обучение упражнениям игрового стретчинга). И в конце занятия собирают цветочки, которые необходимо как можно быстрее разложить в правильном порядке (детей необходимо разделить на команды)

**Примечание**: все упражнения выполняются без обуви.

**План-конспект**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **МПООВ** |
| 1. | Подготовительная часть:Построение, сообщение задач занятияХодьба:-на носках;-на пятках;-высоко поднимая бедро;-сгибая ноги назад;-с движением рук;Бег: -обычный;-с изменением направления ОРУ на месте (с ленточками):1. И.п. основная стойка

1-руки вверх, встать на носки2-и.п.3- руки вверх, встать на носки4- и.п1. И.п. основная стойка

1-4-поочередные махи руками1. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны

1-присед, руки на колени2-и.п.3-присед, руки на колени4-и.п1. И.п. основная стойка

1-4- подскоки на месте с движением рук. | 2 мин.3 мин2 мин4 мин | Руки за головуРуки на поясРуки перед собойРуки за спинуВ стороны-вверх-в стороны-внизтемп медленныйпо свисткуКаждое упражнение выполняется по 6-8 раз. Исправлять ошибки при выполнении. |
| 2. | Основная часть:Обучение упражнениям игрового стретчинга:-бабочка-медуза-лодочка-дельфин-змея-кошка-слоник-дуб-цапля | 8 мин | Из положения сидяИз положения сидяИз положения лежа на животеИз положения стоя на четверенькахИз положения основная стойка |
| 3 | Заключительная часть:Игра «Собери цветочки»Построение, подведение итогов занятия. | 4 мин1 мин | Разделить детей на команды. Учитывать правильность выполнения условий.Отметить лучших |

 Руководитель физического воспитания О.А.Гречаник