**«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 занятия  Ходьба:  -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 носки  2-и.п.  3- руки вверх, встать на носки  4- и.п   1. И.п. основная стойка   1-4-поочередные махи руками   1. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны   1-присед, руки на колени  2-и.п.  3-присед, руки на колени  4-и.п   1. И.п. основная стойка   1-4- подскоки на месте с движением рук. | 2 мин.  3 мин  2 мин  4 мин | Руки за голову  Руки на пояс  Руки перед собой  Руки за спину  В стороны-вверх-в стороны-вниз  темп медленный  по свистку  Каждое 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 сидя  Из положения сидя  Из положения лежа на животе  Из положения стоя на четвереньках  Из положения основная стойка |
| 3 | Заключительная часть:  Игра «Собери цветочки»  Построение, подведение итогов занятия. | 4 мин  1 мин | Разделить детей на команды. Учитывать правильность выполнения условий.  Отметить лучших |

Руководитель физического воспитания О.А.Гречаник