

Занятие игровой стретчинг для детей средней группы "Ежик Витя"

Цель:

-осуществлять всестороннее развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Задачи:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку ,выстраиваются в линии.

Здравствуйте, ребята!!! У вас есть друзья? А я знаю одного ежика, с которым никто из зверей не хотел дружить. Давайте мы с вами вместе отправимся в путешествие и поможем ему найти друга.

А дорога в маленький лес, где живет наш герой длинная, и нам нужно быть очень сильными, чтобы наши ножки не устали. Вы же сильные ??? (дети отвечают).

Давайте отправимся в путь, и покажем какие мы сильные.

А начнем мы свой путь с разминки.

*1.С вами дружно мы стоим,
Во все стороны глядим,
Вправо, влево, вверх и вниз,
Посмотри и улыбнись.*

(Повороты головы вправо, влево, вверх, вниз)

*2. Выше руки поднимай,
Вправо, влево покачай.
Вот так, еще раз,
Получается у нас!
(Изображают как ветерок качает деревья)*

*3. Вправо, влево повернись,
И соседу улыбнись.
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (Повороты корпуса вправо, влево)*

*4. Вправо, влево наклонись,
Наклоняйся, не ленись,
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (Наклоны вправо, влево)*

*5. А теперь пойдем вприсядку,
Мы веселые ребятки,*

*Вот так, еще раз,
Получается у нас! (Выполняют полуприседания)*

*6. А теперь мы все поскачем,
Как веселый звонкий мячик.
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (Прыжки)*

*7. Руки выше подними,
Только носиком дыши.
Вот так, еще раз,
И закончим мы сейчас. (Дыхательные упражнения).*

Молодцы ребята, мы с Вами попали на лесную полянку, где живут зверята и они тоже делают зарядку (звучит песня « Лесная разминка» - дети выполняют движения по сюжету)

Разминка по кругу

*Раз, два, три, четыре .
Три, четыре, раз, два.
На полянке, на опушке
Начинается игра.
Раз, два, три, четыре, пять -
Будем дружно мы шагать.
Быстро бегают зайчишки,
Озорные шалунишки.
А теперь крадется волк -
Страшный волк, зубами щелк.
Лиса спинку наклоняет -
Выгибает, выпрямляет.
Рядом с ежиком присядем,
А потом на ножки встанем.
Рядом белочки резвятся ,
прыгают и веселятся
А когда цветок найдут -
Нежный аромат вдохнут.
Зайки прыгали, скакали
И в овраг они упали.
Надо заек выручать,
Из оврага доставать.*

Основная часть (дети садятся на коврики)

Сегодня, ребята, я расскажу вам сказку про одного маленького ежика.

Ежик Витя.

В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним.

— Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост, Разве я могу дружить с такой серой колючкой как ты? — говорила Вите лиса

(упражнение лисичка).

— Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой,— бурчал медведь **(упражнение медведь).**

— Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь,— пищал зайка **(упражнение зайчик).**

— У тебя же нет ни голоса, ни слуха.

Лягушки на болоте — и те поют лучше тебя,— курлыкал ему прямо в ухо соловей **(упражнение птица).**

Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального слуха?»— плакал он. Маленькие слезы ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть было не заболел.

Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну **(упражнение ходьба)** поискать грибов и ягод себе на завтрак. Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него промчалась лиса и чуть было не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем **(упражнение бег).** Ежику было очень страшно. «Охотник такой большой, а я такой маленький», — подумал он. Но несмотря на страх Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги **(упражнение ежик).**

Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться под куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромая, ежик побрел к своей норке. **(упражнение ходьба)**. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела. Когда ежик наконец добрался до старой сосны, там его ждала лиса.

— Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в свои норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты - настоящий друг, — сказала лиса.

С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарственные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка и ему трудно было ходить. Ежик быстро поправлялся, ведь теперь он был не одинок, теперь у него был настоящий друг.

Ведь настоящий друг — это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг — это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь.

Заключительная часть

Ребята, сказка закончилась и нам пора возвращаться домой.

Психогимнастика « Улыбка»

Дети берутся за руки. Сделаем глубокий вдох и выдох. А сейчас давайте улыбнемся друг другу. Пусть все увидят вашу улыбку, пусть она, как солнышко согревает всех вокруг и этот сказочный лес.

А чтоб дорога домой была веселей, мы станцуем веселый танец сказочных насекомых.

Дети танцуют танец насекомых.

До свидания, ребята!! Организованный выход детей из зала.