**ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК)**

**№1 «ДЗВІНОЧОК» САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ:**

**Зміцнення здоров’я дошкільників**

**засобами ігрового стретчингу**

****

**Підготувала:**

**інструктор з фізкультури**

**Людмила Довгопола**

**Ігровий стретчинг – корисна забава для малюків**

Проблема ефективного оздоровлення і фізичного розвитку малят залишається вкрай актуальною. Попри всі досягнення медицини, все більше дошкільнят мають патологічну поставу, порушення опорно – рухового апарату, ослаблений імунітет, страждають на різноманітні хронічні захворювання. Причини криються і в екології, і в харчуванні, і в ритмі сучасного життя.

**Стретчинг** – це система вправ на статичне розтягування хребта та м’язів тіла. Ці вправи дають змогу запобігати порушенню постави, мають оздоровчий вплив на весь організм, допомагають активізувати його захисні сили. Крім того, стретчинг використовується для профілактики плоскостопості. Фактично, стретчинг передбачає вправи на зміцнення й поліпшення еластичності та гнучкості м’язів й однаково корисний як для дітей, так і для дорослих.

На думку провідних фахівців з фізичного виховання, заняття на розтягнення є одним із найефективніших методів попередження травм, підтримання рухливості, зняття перевантаження, а також підвищення працездатності. Саме тому комплекс вправ зі стретчингу було внесено до державних методичних рекомендацій щодо фізичного розвитку дітей в умовах дошкільного освітнього закладу.

Дитячий стретчинг - комплексна методика збільшення рухового діапазону дитини.

Методика ігрового стретчингу спрямована на активізацію захисних сил дитячого організму, розвиток творчих і оздоровчих можливостей підсвідомості, поліпшення роботи серцево-судинної, нервової і дихальної систем.

Заняття ігровим стретчингом з дітьми від 4-х років показують стабільно високі результати: діти набагато менше хворіють, стають більш відкритими для спілкування не тільки з дорослими, а й між собою. А близькі і зрозумілі дітям образи казкового світу дозволяють легко виконувати непрості фізичні вправи. Крім цього, розвиваються еластичність м'язів, координація рухів, виховуються витривалість та старанність. Гнучкі, еластичні м'язи і зв'язки, рухливі суглоби менш схильні до травм, довше зберігають працездатність.

Стретчинг сприяє зняттю зайвого напруження, м'язової спастики, нормалізує тонус м'язів (профілактика і корекція гіперкінезів і гіпокінезія). Еластичні, гнучкі м'язи краще забезпечуються киснем, швидко відновлюються після фізичного навантаження.

Ігровий стретчинг - це творча діяльність, при якій діти живуть у світі образів, часто не менш реальних для них, ніж навколишня дійсність. Реалізація ігрових можливостей з метою оздоровлення та розвитку дитини і становить суть стретчинга.

В основу покладено статичне розтягування м'язів тіла та хребта, суглобів рук та ніг. Переважно це вправи з лікувальної фізкультури. Стретчинг широко використовують також у системі масажу та самомасажу, а ще як засіб релаксації. Найефективнішим при цьому є самоманіпулювання тілом у повільному темпі. Вправи спрямовані на профілактику різних деформацій хребта, зміцнення м’язів суглобів, координацію рухів, оздоровлюють дітей, виховують витривалість та старанність. Заняття проводять у формі сюжетно-рольової або тематичної гри. Кожна вправа передбачає втілення дитиною якогось образу, сприяє розвитку її творчих і акторських здібностей. Вправи виконуються без впливу з боку, тому що людське тіло саме собі тренер. Самоманіпулювання тілом в повільному, а значить, безпечному ритмі найбільш ефективно. Завдяки заняттям в дітей зникають комплекси, пов’язані з фізичною недосконалістю тіла. Малюки набувають нового рухового досвіду, що дозволяє їм почуватися сильнішими і впевненішими, у них підвищується опірність організму до різних захворювань.

Найбільша привабливість ігрового стретчингу для дітей полягає у виконанні легких фізичних вправ під час слухання казки або музики. В такому разі малюк з цікавістю виконує рухи, а також розвиває увагу та уяву.

Ігровий стретчинг не має вікових обмежень, але заняття ігровим стретчингом доцільно починати з дітьми чотирирічного віку. Кожну вправу повторюють кілька разів під інструментальну музику

-для дітей 3–4 років достатньо 4–5 повторень кожної вправи;

-для дітей 5 років – 5–7 повторень;

-старші дошкільнята впораються з повторенням вправ 8–10 разів.

Загалом, стретчинг має займати 20–30 хвилин.

Оскільки заняття на розтягування в основному передбачають виконання більшості вправ лежачи на спині, необхідно мати гімнастичний килимок або ковдру. Для ефективного тренування м’язів слід повторювати вправи не менше ніж двічі на тиждень.

Вправи мають образні назви й поєднуються у захопливий сюжет, щоразу інший. Заняття складається з кількох фрагментів, які передбачають вправи на статичне розтягування м’язів, стрибки, стимуляцію точок на стопі, розслаблення для відновлення дихання. Після заняття у дітей поліпшується настрій, взаєморозуміння. Вивчивши вправи, діти самостійно розігрують відомі сюжети і придумують свої, таким чином розвиваються їхні творчі здібності. Досвід показує, що малята, які займаються стретчингом, майже не хворіють.

**Типове заняття ігровим стретчингом**

**«Каченя Кряк»**

Після ходьби і розминки діти виконують:

**вправу** **«Зернятко»** для підготовки хребта до основного навантаження. Початкове положення (далі «В.П.»): сидячи навпочіпки, п'яти на підлозі, ноги разом. Пальці рук зчепити в замок і витягнути вперед-вниз, опустивши голову, трохи нахиливши тулуб.

*Раз!* - Повільно піднімаючись, випрямити ноги, а потім, одночасно пілнімаючи тулуб і прямі руки і не відриваючи п'яти від підлоги, витягнутися вгору, розгорнувши долоні.

*Два!* - Руки через сторони опустити вниз.

Після цього діти сідають у **позу «Індіанець»,** в якій знаходяться весь час між виконанням вправ. (Сісти на п'яти, руки покласти на стегна, лікті розвести в сторони. Уявити себе вождем індіанців з гордою поставою і весь час за нею стежити.)

*Далі починається гра ...*

- Жило на великому дворі каченя. Звали це каченя Кряк. Каченя Кряк дуже любив плавати й купатися і міг цілими днями плескатися у великій калюжі прямо посеред двору. Вода в калюжі завжди була тепла, і калюжа була така велика, що каченяті здавалося, ніби він відважний капітан, який плаває по океану.

Одного разу на подвір'я, де жив Кряк, залетіла дика качка і стала розповідати, що неподалік є чудове Синє озеро з чистою і прозорою водою. Каченяті так захотілося побачити це озеро, що він вирішив відправитися в шлях і обов'язково в ньому поплавати.

**Вправа** **«ходьба»** попереджає розвиток плоскостопості, сприяє розвитку рухливості суглобів ніг, поліпшенню постави. (В.П. - сісти в позу прямого кута, ноги разом, носки витягнуті, руки в упорі ззаду - високий упор. Поперемінно тягнути носки на себе, дотримуючись ритму музики. Дихання довільне.)

Йшов каченя, йшов і дійшов до луга. А трава на лузі висока, густа - ніяк не розгледіти Кряку, куди йти далі. Засмутився каченя: «Невже доведеться йти назад і я не побачу Блакитного озера?» Раптом бачить - летить метелик.

**Вправа «метелик»** підсилює внутрішньопорожнинний тиск, що надає сильний вплив на органи черевної порожнини. Створюючи загальну напругу в ногах і стегнах, стимулює дію підшкірних нервів.(В.П. - сісти в позу прямого кута, зігнути ноги в колінах, з'єднати стопи. Коліна розвести. Руками обхопити стопи ніг, спина пряма. Опустити розгорнуті коліна до підлоги. Затриматися потрібний час. Підняти коліна з підлоги. Дихання довільне , руху динамічні.)

- Гей, метелик, чекай! - Закричав Кряк.

- Чого тобі, каченя? - Запитав метелик.

- Мила метелик, не могла б ти показати мені дорогу до Блакитного озера?

- Добре, - погодився метелик, і вони вирушили в дорогу.

Але не встигли пройти і п'яти кроків, як раптово звідкись з боку почулося шипіння, і прямо перед ними дорогу перегородила змія.

**Вправа «змія»** підвищує внутрішньопорожнинний тиск, прямі м'язи черевного преса розтягуються. В результаті рясного припливу крові до хребта і симпатичним нервам всі внутрішні органи рясно забезпечуються киснем і живильними речовинами, що сприяє поліпшенню їх роботи. Долається скутість хребта і його деформація. Активізується робота нирок, поліпшується мозкова діяльність, нервова провідність. Відгинання голови назад сприяє притоку крові до миндалин, що допомагає при простудних захворюваннях, ангінах.

(В.П. - лягти на живіт, ноги разом, руки в упорі біля грудей на підлозі. Повільно піднімаючись на руках, підняти спочатку голову, потім груди. Прогнутися, наскільки можливо, не дуже сильно закидаючи голову назад. Живіт лежить на підлозі. Затриматися потрібний час. Поволі повернутися в початкове положення. Вдих у першій фазі, видих у другій.)

- Чому ви так шумите і не даєте мені відпочивати після обіду? - Грізно прошипіла змія.

- Вибачте нас, будь ласка, пані змія. Я шукаю дорогу до Блакитного озера, і зовсім не хотів вас турбувати, - пробелькотів переляканий каченя.

- Гаразд, пощастило тобі, каченя, що я сита, - буркнула змія і поповзла.

Кряк обернувся навколо у пошуках метелика, але його ніде не було видно. Дуже засмутився каченя Кряк і зовсім вже хотів повернути назад додому, як раптом побачив високо в небі птицю і побіг за нею.

**Вправа «велосипед»** має великий вплив на підшлункову залозу, що оберігає від діабету. Відновлює і очищає органи травлення. (В.П. - лягти на спину, руки покласти за голову. Підняти ноги, носки відтягнути. Поперемінно випрямляти і згинати ноги, не опускаючи їх на підлогу. Рух динамічний, дихання довільне.)

- Пташка, ти не знаєш, де Синє озеро? - Якомога голосніше закричав каченя. - Відведи мене до нього, будь ласка!

- Добре, каченя, біжи за мною, - відповіла пташка.

І Кряк швидко побіг за пташкою.

**Вправа «птах»** розтягує м'язи спини і ніг, впливає на поперекові нерви. Попереджає функціональні розлади шлунка, печінки, кишечника, селезінки. Покращує гнучкість хребта завдяки максимальному поздовжньому навантаженню на нього. Сприяє збільшенню зростання. (В.П. - сісти в позу прямого кута, ноги розвести якомога ширше, носки відтягнути, руки з'єднати за спиною «поличкою», спина пряма. Раз! - Помах руками, нахил до правої ноги, намагаємося дотягнутися до носка, затримуємося. Два! - повертаємося в в.п. Три! - той же нахил до лівої ноги, Чотири! - в.п. Вдих при змаху, видих при нахилі.)

Дуже скоро луг скінчився, і перед каченям відкрилося чудове озеро. Вода в озері була чиста, прозора, і в ній відбивалося блакитне небо. На березі сиділа велика руда кішка, яка щось видивлялася у воді й не помітила каченяти.

**Вправа «кішка»** позбавляє від скутості хребта і його деформації. Допомагає дітям розробити мімічні м'язи і вираз емоцій.

(В.П. - стати на карачки, спина пряма. Раз! - Підняти голову, максимально прогнути спину. Два! - Опустити голову, максимально вигнути спину. Вдих у 2-й фазі, видих в 1-й.)

Кряк підійшов до кішки ближче і побачив, що та стежить за плаваючими на дні рибками і хоче яку-небудь з них зловити.

- Ах ти, хитрюга! - Крикнув каченя, схопив лежачу на березі гілочку і кинувся до кішки.

**Вправа «гілочка»** покращує гнучкість хребта, сприяє збільшенню зростання. (В.П. - лягти на спину, ноги разом, носки відтягнути. Руки в упорі ззаду на передпліччях. Не згинаючи коліна, повільно підняти ноги в вертикальне становище, намагаючись зберігати носки витягнутими. Затримати потрібний час. Повернутися в в.п . Вдих в 1-й фазі, видих в 2-й.)

Коли кішка побачила розсердженого каченяти з гілочкою у дзьобі, вона так злякалася, що з усіх ніг кинулася бігти, тільки її й бачили! Тут з води показалася рибка і подякувала каченяти за те, що він врятував її з друзями.

**Вправа «рибка»** підвищує внутрішньопорожнинний тиск, покращує нервову провідність, мозкову діяльність. (В.П. - лягти на живіт, ноги трохи развести в сторони, руки зігнути в ліктях, долоні покласти на підлогу, на рівні плечей. Раз! - Плавно, без ривків, розгинаючи руки, підняти голову і груди, одночасно згинаючи ноги в колінах, постаратися дотягнутися ступнями ніг до голови. Затриматися потрібний час. Два! - повернутися в в.п. Вдих в 1-й фазі, видих в 2-й.)

Кряк вдосталь наплавався в озері і після цього кожен день приходив до своїх друзів рибок. А руду кішку з тих пір ніхто не бачив. Розповідають, що вона втекла далеко-далеко і все на світі розповідала про хороброго каченяти Кряка.

**Заняття з фізичного виховання**

**з використанням елементів ігрового стретчингу**

**«В гостях у Буратіно»**

**Програмовий зміст:**

Викликати у дітей позитивні емоції від зичних занять.

Вправляти в засвоєнні складових елементів основних рухів, приділяючи увагу узгодженій роботі всіх частин тіла.

Формувати навички правильної постави.

Вчити дітей управляти власним здоров`ям, засвоювати нетрадиційні способи оздоровлення: гартуюче носове дихання, релаксація.

Створювати умови для забезпечення емоційного благополуччя дітей на заняттях.

Виховувати бажання проявляти волю, терпіння під час виконання вправ.

**Обладнання:** Буратіно-лялька, «золотий» ключик.

**Хід заняття**

**Вихователь**.

В татка – хлопчик незвичайний,

Він чудовий, дерев’яний,

Гострий розум, довгий носик,

Друзів він в біді не бросить.

Шукає ключик старовинний,

Хто ж це?.. Звісно, … (з`являється лялька Буратіно)

**В.**Буратіно, що трапилось? Чому ти ніс повісив?

**Бур.** Я і мої друзі не хочемо бути ляльками! Ми хочемо бути хлопчиками і дівчатками! Адже ми ляльки і нічого не можемо робити самі, нас весь час водять люди.

**В.** Тоді швидше проводь нас до своїх друзів-ляльок. А наші дітки допоможуть вам стати самостійними.

**Бур.** Для цього нам потрібно відправитися в мій театр.

***Ігрова вправа «Автобус»***

**Бур.** Ось ми і приїхали до Тарабарської держави. Далі підемо пішки.

***Ходьба швидка, повільна, на носочках, навприсядки.***

***Біг з захлестом, з викидом.***

***Дихальна вправа «Свічка»***

В.п. ноги на ш.п., руки в «замку», великі пальці рук зімкнуті – «свічка» Дитина через ніс набирає повітря, зібравши губи «трубочкою», дме на свічку. Видих спокійний.

**Бур.** Ось ми і прийшли. Вистава ще не почалася і всі ляльки відпочивають.

**В.** Діти, допоможемо лялькам ожити, щоб навчити їх бути людьми.

***Ритмічний танець «Ожила лялька»***

**Бур.** Я хочу представити своїх кращих друзів.

***Артемон***

В.п. Стійка на чотирьох

1 – Сісти на п’яти, руки залишити на підлозі,

2 – повернутись у В.п.,

3-4 – підняти голову вгору, вдихнути повітря, опустити вниз, видихнути.

***Арлекін***

В.п. сидячи на сідницях, ноги в сторони.

1 - випрямити спину витягнувши вгору хребет, руки в сторони;

2 - підставити долоні до підборіддя і нахилитися вперед, лікті покласти на підлогу між ніг;

3-4 - похитати головою вправо-вліво, посміхнутися.

***Черепаха***

В.п. сидячи на колінах, руки опущені уздовж тулуба.

1 - потягнутися вгору, витягнути хребет (вдих)

2 - на видиху нахилитися вперед, покласти груди на коліна, лобом торкнутися підлоги, руки лежать уздовж тулуба на тильній стороні долоні.

**В.** Черепаха Тортіла розповіла нам про золотий ключик, що він допоможе лялькам здійснити їх мрію. А ключик цей захований на Полі Чудес. І ми всі вирушимо туди, а дорогою будемо вчити Буратіно зміцнювати м'язи. Для початку потренуємося. Щоб Буратіно міг вільно рухатися, навчимойого нескладним вправам.

***Розминка «Буратіно»***

*Діти виконують імітаційні вправи:*

Буратіно потягнувся,

Раз нагнувся, два нагнувся,

Руки в сторони розвів.

Мабуть, ключик загубив,

А щоб ключик той дістати,

Треба нам навшпиньки встати.

*Звучить музика з к / ф «Пригоди Буратіно» «Поле Чудес»*

**В.** Дітки на полі Чудес щось темно, треба включити ліхтарики.

***Вправа «Ліхтарик»***

В.п. лежачи на животі, ноги зігнути в колінах.

1 - взятися руками за стопи ніг; 2 - прогнутися назад, тримаючись за стопи ніг; 3 - передню частину стегна відірвати від підлоги, коліна розведені; 4 - опустити коліна на підлогу; 5 - лягти на підлогу, ноги опустити.

**В.**Обережно тут протікає струмок.

***Вправа «Струмок»***

В.п. сидячи на підлозі, ноги в сторони.

1-взятися обома руками за стопу правої (лівої) ноги і покласти на стегно правої (лівої) ноги; 2 - коліно зігнутої ноги покласти на підлогу; 3 - підняти обидві руки вгору, спина пряма, 4 - на видиху опуститися грудьми на пряму праву (ліву) ногу, стежити за тим, щоб сідниці лежали на підлозі.

***Вправа «Місток»***

В.п. лежачи на спині, руки підняті вгору.

1 - зігнути ноги в колінах і поставити стопи паралельно, ближче до сідниць, 2 - долоні покласти на підлогу, пальці спрямовані в бік ніг; 3 - на видиху відірвати таз від підлоги, впертися долонями і ступнями в підлогу, підтягнутися, прогнувши хребет, зберігати паралельне положення стоп; 4 - повільно опуститися в в.п.

**В.**Ось гора попереду, гору треба обійти.

***Вправа «Гірка»***

В.п. лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи стоять на підлозі, руки вздовж тулуба. 1 - відірвати стегна і таз від підлоги, не прогинаючись в талії, підняти таз вище живота (вдих), 2 - видих, повернутися в в.п.

**В.**А ось і дерево сумне на вітрі гойдається.

***Вправа «Деревце»***

**В.**Під цим деревцем, як нам сказала черепаха Тортіла знаходиться золотий ключик. Але що це*? (Показ картини із зображенням павука)* Це павучки охороняють золотий ключик.

***Вправа «Павучок»***

В.п. сидячи на сідницях, ноги зігнуті в колінах і розведені в сторони.

1 - опустити руки між ніг; 2 - долоні просунути під коліна і обхопити ступні ніг з зовнішньої сторони; 3 - на видиху нахилитися вперед між ніг, намагаючись торкнутися підлоги лобом; 4 – випрямитися

**В.**Ми прогнали павучків і можемо взяти наш ключик. Він лежить в скриньці. А щоб швидше його дістати розігріємо м'язи пальців.

Перевір, Буратіно, що вміють робити твої пальчики.

***Пальчикова гімнастика «Наші пальці»***

Пальчику, пальчику,

Де ти був?

*(Піднімаємо ліву руку до себе долонею),*

Я з цим братом в ліс ходив,

*(Починаючи із вказівного, загинаємо пальці лівої руки, використовуючи праву),*

А з цим братом борщ варив,

З цим я кашки скуштував,

А з найменшим заспівав.

*(«Співаємо» з мізинцем і розгинаємо всі інші)*

**В.**Ну, а тепер з такими спритними пальчиками можна відкривати скриньку.

***Вправа «Скринька»***

В.п. сидячи сідницями на пятках.

1-скласти долоні за спиною пальцях вниз, 2 - повернути долоні пальцями вгору, лікті відвести назад (вдих), 3 - на видиху нахилитися вперед, стежити за тим, щоб долоні і пальці рук весь час стикалися.

***Вправа «Коробочка»***

В.п. лежачи на животі, долоні під грудьми, пальцями вперед.

1-на видиху піднятися на руках, витягаючи хребет, в підлогу впираються тільки долоні; 2 - прогнутися назад, 3 - зігнути ноги і потягнутися носками ніг до голови; 4 - дістати носками ніг маківку голови.

**В.**Ключик, Буратіно, ми дістали і зміцнили м'язи спини.

А тепер підемо в зворотну дорогу і заодно зміцнимо м'язи ніг.

***Вправа «Наші ніжки»***

*Діти йдуть один за одним по колу та виконують вправи:*

За казками ми пішли,

Не одразу їх знайшли!

Ніжками ми тупали,

Кулачками стукали.

Пам’ятають казки нас,

Нахилились ми на «раз».

А на «два» ми піднялись

І за руки узялись.

Всі по колу ми пішли,

Наші казочки знайшли.

**В.**Ми, Буратіно, повернулися назад до твоїх друзів і хочемо з вами пограти і подивитися, як ти і твої друзі вмієте бігати і завмирати на місці.

***Гра «Совонька»***

Посередині зала позначають «гніздо», у якому один із гравців стає «совонькою», решта дітей розбігаються. За сигналом «День настає — все оживає» діти бігають, імітуючи політ пташок. За сигналом «Ніч настає — все завмирає» діти зупиняються. «Совонька» «вилітає з гнізда» на «полювання» і стежить за гравцями. Якщо хтось із них поворухнувся, «совонька» забирає цього гравця до себе в «гніздо». За сигналом «День наступає — все оживає» «совонька» повертається до свого «гнізда», а учасни­ки гри знову бігають майданчиком. Діти, які потрапили до «гнізда», пропускають одну гру.

*Гра проводиться 2-3 рази*

**В.**А тепер будуть діти відпочивати, тихо оченята закривати.

***Релаксація «Квітка»***

Діти, уявіть собі, що наступило літо, розцвіло безліч квітів на лузі, у лісі, в квітнику. Вони такі гарні, яскраві, різнобарвні! Хочете бути гарною квіткою на лузі? Якою квіткою хоче бути Лєна, Наташа, Коля? ..

Сонечко ще не зійшло, квіточки сплять. Очки у них закриті, дихають глибоко, рівно, спокійно.

Але ось: «Дзинь», - виглянув перший промінчик сонечка. Погладив по голівці квіточку - Лєну, квіточку-Катю ... (Гладить).

Квіточки відкрили спочатку одне око, потім другий, подивилися очима вниз, вліво, вправо, вгору. Зажмурилися від яскравого сонечка.

Відкрили очі широко і посміхнулися.

Як раді квіточки сонечку!

***Під час релаксації в зал тихо входить хлопчик, одягнений в костюм Буратіно.***

**В.**Нам прийшла пора прокинутися, посміхнутися, потягнутися. По-моєму Буратіно перетворився на хлопчика. Він тепер все може робити сам і навчить своїх друзів всьому тому, чому ми його навчили, і вони теж перетворяться на дітей. Побажаємо нашим новим друзям всього хорошого, найголовніше не сумуйте і у вас все вийде.

*Діти прощаються з хлопчиком Буратіно, він йде під музику «Буратіно», з к / ф «Пригоди Буратіно».*

**В.**На цьому наша подорож закінчилась, я дякую всім за допомогу Буратіно та його товаришам.

**Фізкультурна казка**

**з елементами стретчингу і дихальних вправ**

**«Жовтеньки курчата»**

**Мета:**

• Формувати стійкий інтерес до занять фізкультурою та свідоме ставлення до свого здоров’я;

• Сприяти розвитку самоконтролю та самооцінки;

• Навчати пізнавати свій емоційний стан, своє тіло та його можливості;

• Сприяти розвитку гнучкості, пластичності, координації рухів, а також фантазії й творчої уяви;

• Формувати правильну поставу та зміцнювати опорно-руховий апарат;

• Навчати правильному носовому диханню;

• Удосконалювати рухові уміння та навички;

• Через використання ігрових форм навчання та створення ігрового середовища здійснювати виконання завдань з фізичного виховання;

• Привчати дітей докладати власних зусиль і терпіння, не сподіваючись на миттєвий результат.

**Інвентар:** гумові килими для занять за кількістю дітей.

Під музику дівчата заходять до зали і розташовуються на килимках. Інструктор з фізичної культури виконує разом із дітьми вправи стретчингу і за потреби надає вказівки щодо правильного виконання рухів. Кожну вправу повторюють 6-8 раз.

1. **Вправа «Зернятко»**

*Музика Є. Гріга із сюїти «Пер Гюнт» - «Ранок»*

**Інструктор з фізичної культури:**

*Є в нашої квочки 8 малят.*

*8 веселих, жовтеньких курчат.*

1,2,3,4,5 – ось вони рядком стоять.

В. п. – упор сидячи;

1-2-3-4- повільно руки через сторони вгору, підвестись на носки - вдих;

5-6- нахил тулуба вправо – видих;

7-8- нахил тулуба вліво;

9-10- в. п., руки через сторони вниз;

1. **Вправа «Ходьба»**

*Музика М. Глінки «Полька»*

**Інструктор з фізичної культури:**

*Пішла курочка чубата по двору гуляти,*

*А за нею дружно вийшли і курчата.*

В. п. - сидячи, прямі ноги вперед,

спираючись позаду себе на лікті рук;

1- стопи на себе – вдих;

2- стопи від себе – видих;

1. **Вправа «Метелик»**

*Музика П. Чайковського «Неаполітанський танок»*

**Інструктор з фізичної культури:**

*Всі разом вони пішли та метелика знайшли.*

*А метелик в раз злетів і на квітку поруч сів.*

В. п. – сидячи, зігнувши ноги в колінах перед собою, притиснувши стопу до стопи, руки покласти на коліна долонями донизу;

1- коліна в сторони, опустити їх до підлоги, натискаючи руками. Ступні притиснути одна до одної – вдих;

2- в. п. – видих;

1. **Вправа «Змійка»**

*Музика для занять йогою «Медитація»*

**Інструктор з фізичної культури:**

*Тут курчата бачать – вуж. І тікати давай чимдуж.*

*«Не гадюка я, ні кобра, хоч і змій, та дуже добрий!»*

В. п. – лежачи на животі ноги разом, спираючись руками перед грудьми на рівні очей, голова опущена;

1- повільно піднімаючись на руках, підняти спочатку голову, за нею груди. Прогнутися наскільки можливо. Затриматись у цьому положенні – вдих;

2- в. п., повільно робимо видих;

1. **Вправа «Відпочинок»**

*Музика Шуберта «Квінтет»*

**Інструктор з фізичної культури:**

*Ох, як сонечко пече і курчатам гаряче.*

*Квочка охкає: «Квох– квох! Швидше, дітки, у садок.*

*Там травичка, там водичка, там приємний холодок!»*

В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба;

1-2- повороти голови вправо – вліво;

1. **Вправа «Пташка»**

*Музика Ф. Шуберта «Серенада»*

**Інструктор з фізичної культури:**

*Вгледіли курчата пташку,*

*Що летіла за комашкою.*

В. п. – сидячи ноги нарізно, носки ніг натягнуті, руки в сторони паралельно до підлоги;

1. руки через сторони вгору, нахил до правої ноги –

вдих, не згинаючи коліна;

2- в. п. - видих;

3-4- те саме до лівої ноги;

1. **Вправа «Біг»**

*Музика М. Глінки «Слов’янська полька»*

**Інструктор з фізичної культури:**

*І гуляють на подвір’ї крихітки курчата,*

*А за ними пильно стежить курочка чубата.*

В. п. – упор руками, лежачи на спині;

1- підняти вгору пряму праву ногу, носки натягнуті – вдих;

2- в. п. – видих;

3-4- те саме з лівої ноги;

1. **Вправа «Кіт»**

*Музика Л. Пьяццолла «Танго»*

**Інструктор з фізичної культури:**

*Не відходьте, дрібні дітки!Та не розбігайтесь.*

*Бо в дворі біля воріт спить на лаві кіт-воркіт!*

В. п. – упор стоячи на колінах;

1- округляємо спину, опускаючи голову вниз – вдих;

1. прогинаємо спину, піднімаючи голову вгору – видих;

**Вправа «Рибка»**

*Музика Ф. Шопена - вальс «Cis-moll»*

**Інструктор з фізичної культури:**

*Біля річки, на пісочку дивиться курча з пеньочка.*

*Курча в воду заглядає, тяжко думає, гадає:*

*«Якби рибку так зловити, лапок, щоб не замочити?»*

В. п. – лежачи на животі, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, долоні на рівні очей;

1- повільно, без ривків, розгинаючи руки, підняти голову й груди, водночас, згинаючи ноги в колінах, намагатись торкнутися ступнями ніг голови. Затриматись в цьому положенні на деякий час – видих;

в. п. – вдих;

1. **Вправа «Біг з гори»**

*Музика П. Чайковського «Російський танок»*

**Інструктор з фізичної культури:**

*Погуляли всі курчата.*

*Там, де вони побували*

*Всі їх радо зустрічали.*

*А тепер – йдемо назад,*

*Повертаємось у сад!*

В. п. – упор сидячи, ноги вперед;

1-2-3-4- перехресне піднімання ніг вгору – вдих;

5-6- в. п. – видих;

**Очищуюче дихання**

В. п. – о. с.

1-2- повільний вдих через ніс;

3-4-5-6- губи міцно прижаті до зубів, між якими залишена маленька щіль. Короткими рухами виштовшнути повітря через цю щилинку;

Лікувальна дія такого дихання: виводяться токсини з крові, укріплюється імунітет, лікуються головний біль, грип.

**Заняття з фізичної культури**

**з використанням ігрового стретчингу**

**«На лісовій галявині»**

**Мета:** продовжувати навчати дітей різним видам імітаційних рухів (вправ) ігрового стретчингу, звертати увагу на точність рухів, вміння передавати характерні особливості комах і тварин, птахів; закріпити їх назви, де мешкають та спосіб пересування. Створити позитивний психоемоційний настрій. Розвивати у дітей координацію рухів та фізичні якості: спритність, гнучкість, координацію рухів, витривалість, м’язову свободу, старанність. Сприяти формуванню правильної і гарної постави, зміцненню опорно — рухового апарату, нервової та дихальної системи. Розвивати психічні якості: слухову увагу, ритмічність, пластичність, уяву.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

І. Вступна частина

Шикування в колонну по одному.

Ходьба на носочках, руки вгору.

Ходьба на п’ятках, руки в замок за голову.

Ходьба з високим підніманням стегна, змахи руками, як півень.

Ходьба не згинаючи коліна з нахилом на кожен крок, руками дістати підлоги.

Ходьба на прямих руках і ногах, спина заокруглена.

Ходьба перехресним кроком, руки в сторони.

Ходьба з упором на руки, ноги зігнуті в колінах(обличчям вгору), сину тримати якомога вище від підлоги.

Ходьба приставним кроком з присіданням на кожен крок, руки на поясі.

Біг з підскоком, руки на поясі.

Біг з заведенням гомілок назад, руки на сідничках, долоньками зовні. Дістати п’ятками долоньок.

Біг приставним кроком вправо, руки на поясі, вліво – з оплесками.

Біг з виносом прямих ніг вперед, руки перед собою долоньками вниз.

Вправа на встановлення дихання.

**ІІ. Основна частина**

**Медитація.** Зробимо вдих-видих (2-3 рази). Заплющили очі.

***Уявіть, що ми на лісовій галявині. Крізь гілочки дерев до нашого обличчя торкаються промінчики сонечка. Ми чуємо веселий спів пташок, теплий весняний вітерець обіймає наші щічки і тихенько на вушко сповіщає, що зараз ми потрапимо у казку. Діти розплющують очі і слухають казку.***

***Навесні сонечко пробуджує все навколо.***

**1. «СОНЕЧКО»**

Діти сидять в колі.

В.п. – сидячи на колінах, руки на колінах.

1 — сіли на підлогу між п’яток, ноги зігнуті,

2 — лягли на спину, руки вгору.

***Ласкавий сонячний промінчик доторкнувся до квітів і вони розпустилися, зацвіли.***

**2. «КВІТКА»**

Діти в колі по 6 чоловік.

В. п. – сидячи на колінах, взятися за руки один з одним.

1 — нахилились вниз,

2 — піднятися на коліна, руки вгору,

3 — прогнутися назад, руками обхватити талію один одному.

***В одній квіточці прокинувся від сну метелик. Розправив свої крильця. Перелетів з квітки на квітку і завмер. Вирішив він пошукати собі друзів.***

**3. «МЕТЕЛИК»**

В. п. – сидячи, ноги зігнуті в колінах, руки на стопах ніг.

1 — рухи колінами вгору-вниз,

2 — покачування вліво — вправо.

3 — дістати колінами підлоги (кому потрібно-допомагають руками).

***Ось побачив він жабку і каже: «Жабко, давай з тобою дружити. Будемо разом гратися. Літати».***

**4. «ЖАБКА»**

– Я не вмію літати, – відповіла жабка і пострибала до свого болота.

В. п. – лежачи на животі, випрямити руки в ліктях, долоньки на підлозі, зігнути ноги в колінах і намагатися дістати стопами до голови.

***На павутинці висів павук. – Здрастуй, павучок, давай з тобою дружити. Будемо разом кружляти, літати.***

**5. «ПАВУК»**

В. п. – Стоячи на напівзігнутих ногах, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях долоньками вгору.

Пружинисті рухи ногами. Перехитування з ноги на ногу.

***– Ніколи мені гратися. Треба плести павутинку.***

***– Підлетів метелик до равлика. А равлик побачив комашку з величезними крилами і заховався в свій будиночок на спині.***

**6. «РАВЛИК»**

В. п — лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба, долоньками вниз. Підняти прямі ноги і таз, намагатися дістати носочками ніг підлоги.

***– Ось жук. Він має крильця, може він вміє літати. З ним я і подружуся. Підлетів метелик до жука, а жук перекинувся на спинку, задриґав лапками.***

**7. «ЖУК»**

В. п. – лежачи на спині, ноги і руки підняті вгору. Виконати схресні рухи руками і ногами одночасно.

***– Мурашник. Скільки багато мурах. Але їм ніколи. Вони всі працюють.***

**8. «МУРАШНИК»**

В. п. – стоячи на колінах. Прогнутися назад, дістати руками стоп ніг.

***Змія теж відповіла, що вона не вміє літати і кружляти. Вміє тільки повзати.***

**10. «ЗМІЯ»**

В. п. – лежачи на животі, руки зігнути в ліктях. Піднятися на випрямлені руки, голову назад, ш -ш – ш -ш. Повороти головою вправо — вліво.

***– Здрастуй, коник, може ти мені допоможеш знайти друзів?***

**11. «КОНИК»**

В. п. – стоячи на четвереньках. Одночасно випрямити вперед праву руку і назад ліву ногу. Затриматися. в. п. – поміняти руку і ногу.

***– Он стоїть лелека. В неї теж є великі гарні крила. З нею ви можете подружитись.***

**12. «ЛЕЛЕКА»**

В.п. – о. с. Стрибки на одній нозі.

– Я літаю дуже швидко і високо. Змахнула крилами і піднялася високо в небо.

***Подув сильний вітер і поніс метелика через гірку до лісу.***

**13. «ГІРКА»**

В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.

Підняти тулуб і руки вперед — вгору, ноги – під кутом 45 градусів.

***А в лісі росли великі дерева, які своїм корінням міцно вросли в землю.***

**14. «ДЕРЕВА»**

В.п. – стоячи. Нахилитися, дістати руками підлоги, ноги в колінах не згинати. Затриматись. Поступово піднімати тулуб і руки через сторони вгору, стати на носочки. Затриматись.

В. п. – те саме. Зігнути праву ногу в коліні, стопою торкнутися коліна лівої ноги, руки на поясі. Те саме іншою ногою.

***Навесні на них розпускаються бруньки.***

**15. «БРУНЬКИ»**

В. п. – сидячи на колінах, руки перед собою, зігнуті в ліктях, долоньки разом. Розведення долоньок в сторони.

***А потім з’являються листочки.***

**16. «ЛИСТОЧКИ»**

В. п. – сидячи на колінах, руки перед собою, зігнуті в ліктях, долоньки разом. Кругові оберти кистями рук від себе, до себе.

***На лісовій галявині бавляться ведмедики.***

**17. «ВЕДМЕДИКИ»**

В. п. – лежачи на спині, підтягнути коліна до живота, обійняти руками, підборіддя притиснути до грудей. Перекати на спині. Випрямити руки і ноги вгору. Перекати на спині.

***Зрадів сонячним промінчикам їжачок.***

**18. «ЇЖАЧОК»**

В. п. – сидячи на колінах, . Нахилитися, голову до колін, руки з’єднати за спиною. Піднятися на коліна — руки вперед розкрити пальці, промовити «пих».

***Весело щебечуть пташки.***

**19. «ПТАШКА»**

В. п. – сісти в позу прямого кута, ноги розвести якомога ширше, носочки відтягнути, руки за спиною «поличкою».

1 — змах руками через сторони вгору,

2 — нахил до правої ноги.

Намагаємось дотягнутися до пальців ніг. Затриматись. Те саме до лівої ноги.

***Роздивляється свій пухнастий хвіст і білочка.***

**20. «БІЛКА»**

В. п. – Стоячи, ноги широко, руки в сторони. Нахилитися, дістати правою рукою ліву ногу, не згинаючи в коліні. Ліву руку вгору в подивитися на неї. Те саме до іншої ноги.

***Хитрунка лисичка вийшла на полювання. Загляне то під один кущик, то під інший.***

**21. «ЛИСИЧКА»**

В. п. – стоячи на колінах, руки перед собою. Сісти з рівною спиною, не допомагаючи руками, то вправо, то вліво, переміщаючи таз то вправо, то вліво.

***А хто це спить догори ногами?***

**22. «КАЖАН»**

В. п. – сісти в позу прямого кута, ноги розвести якомога ширше, носочки відтягнути, руки за спиною «поличкою».

1 — змах руками через сторони вгору,

2 — нахилитись, дістати обличчям до підлоги, руки вперед, долонька лежить на долоньці.

***Вишукана лань завмерла, вдивляючись у далину.***

**23. «ЛАНЬ»**

В. п. – напів шпагат тулуб нахилений вперед, руки перед собою. Підняти тулуб, руки вперед — вгору, кісти вниз. Те саме на іншу ногу.

***Зайчик вже встиг змінити свою шубку, прислуховується до звуків лісу.***

**24. «ЗАЙЧИК»**

В. п. – присісти, долоньки на підлозі. Пружинисті рухи на напівзігнутих ногах. Не відриваючи від підлоги п’яток і долоньок підняти таз вгору, коліна розігнути. Затриматись.

***З нірки з’явилося мале вовченя, а ось і друге.***

**25. «ВОВК»**

В. п. – сісти в позу прямого кута, права нога зігнута в коліні лежить під лівим коліном, руки за спиною «полочкою». Нахилитись до лівої ноги, дістати пальців ніг. Те саме до правої ноги.

***Скільки всього цікавого побачив метелик, знайшов друзів.***

**26. «МІСТ»**

В. п. – лежачи на спині. Зігнути ноги і руки, долоні розвернути пальцями до себе. Ступнями і кистями рук упертися в підлогу. Підняти таз, подивитися на пальці рук.

**РУХЛИВА ГРА «СОВОНЬКА»**

“Совонька” займає місце у гнізді. Решта дітей “метелики”, “жучки”. На слова “День починається, усі прокидаються!” “метелики” і “жучки” починають “літати” навсебіч.

На слова “Ніч наступає, усе засинає” “метелики” завмирають у будь – якій позі. “Совонька” вилітає на полювання, повільно розмахує крилами й забирає “метеликів”, “жучків”, які поворухнулися. (2-3 рази)

**ІІІ. Заключна частина**

**ЗАСПОКІЙЛИВА ВПРАВА НА ДИХАННЯ «СОВА»**

В. П. – сидячи на колінах, руки зігнуті в ліктях, долоньки в сторони. «День» – діти з заплющеними очима повільно повертають голову то вліво, то вправо. «Ніч» – «змахи крилами» рухи руками вгору-вниз, швидкі повороти голови та промовляння «уф-уф-уф».

Шикування в колону по одному.

**Конспект заняття**

**з використанням ігрового стретчингу**

**«У пошуках Сонечка»**

**Мета:** Закріплювати у дітей знання про здоровий спосіб життя, розвивати, зміцнювати всі м’язи тіла (спини, хребта, плечового поясу, рук, ніг) розвивати гнучкість, пластичність. Дати дітям заряд позитивних емоцій, хорошого, бадьорого настрою; формувати навички доброзичливого спілкування з людьми, завжди підтримати, прийти на допомогу один одному; виховувати бажання займатись фізкультурою та спортом для зміцнення свого здоров’я.

**Обладнання:** спеціально підібраний запис музичного супроводу (шум, вітри, плескіт води, грім, шторм), запис відповідно до теми заняття; демонстраційний матеріал: з твердого картону, або будь-якого іншого твердого матеріалу, середньої величини (сонечко, місяць, морська зірка, павучок).

**Хід заняття**

**І. Вступна частина**

**Різновид ходьби:**

Простий чіткий крок з відтягуванням носочка вперед і змахом рук;

на носочках, руки за голову, на п’яточках, руки за спиною;

на зовнішній стороні стопи;

піднімають високо ноги зігнуті в колінах, руки зігнуті в ліктях перед собою, долоні до низу; ходьба на прямих ногах (роботи).

**ІІ. Основна частина**

Сідають в позу слухання (по-турецьки). Зміна світла, під музичний супровід.

**Звучить голос:** Якщо хтось мене чує, прошу, допоможіть, прийдіть мені на допомогу. Це я – Сонечко, мене викрав Змій – володар темряви. Прошу, допоможіть мені, до-по-мо-жі-ть…..

**Ведуча:** Повіяв вітерець, пролетів між нами та залишив нам чарівну паличку, яка перетворить вас на сміливих та хоробрих моряків, а ще наша чарівна паличка допоможе долати перешкоди, адже нас чекає незвичайна подорож через океан. (Діти стають в два ряди)

**Ведуча:** Щоб визначити нам напрямок вітру, виконуємо **вправу «Флюгер»**

(зосередження уваги, рівноваги). Виконання вправи В.П. – стати прямо, ноги ледь розставлені, руки вперед, паралельно до підлоги, кисті разом, долоні до низу. Дивитись на руки; 1-2 – повільно повернути корпус на 900 не відриваючи очей від рук. Ноги та стегна нерухомі, затриматись на деякий час. 3-4 – повільно повернутись у в.п. (Повторити – 3-4р.)

**Ведуча:** Напрямок визначили, вирушаємо в путь, сідаємо в човни.

**Вправа «Човен»** (зміцнення м’язів спини й черевного преса)

Виконання вправи: В.п. – лягти ниць, покласти руку за спиною, склавши кисті на хрестці. Ноги разом, носочки натягнуті. 1 – піднімати голову, груди й ноги, прогнувшись на животі, 2 – повернутись у в.п.

**Ведуча:** Посилюється вітер потрібно краще натягнути та закріпити вітрила **Вправа на дихання «Вітер»**

Виконання вправи: В.п. – ноги ледь розставлені. 1 2 – руки почергово вгору різкими рухами вдих; 3 – 4 – повільний видих руки донизу. Повторити 5-6р.

Поза слухання (сідають по-турецьки)

**Ведуча:** Наша подорож стає небезпечною, наближається шторм, нам допоможе чарівна паличка, яка перетворить нас на горішки.

**Вправа «Горішок»** (зміцнення хребта шляхом поворотів тулуба і нахилів його в сторони).

Виконання вправи: В.п. – сісти на підлогу, ноги зігнути у колінах, п’яти підтягнути до сідниць. Обхопити коліна руками, голову притиснути до колін.

1- перекотитись на спину; 2 – повернутися у в.п.

Рухи динамічні без затримок. (повторити 5-6 р.).

**Ведуча:** Шторм закінчився, а ось і місяць з’язвився на небі, він нам освітить шлях.

**Вправа «Місяць»** (зміцнення хребта шляхом поворотів тулуба і нахилів в сторони).

Виконання вправи: В.п. – стати прямо, ноги разом, прямі руки підняті вгору, долоні усередину. 1 – повільно нахилити тулуб убік, доки руки й груди не стануть паралельно до підлоги. Ноги не згинати, тулуб не повертати. Затриматись якийсь час. 2 – повернутись у в.п. 3 – повторити все в інший бік. (Повторити 4-5р.)

**Ведуча:** А ось і Морська зірка, жителька океану, приєдналась до нашої подорожі, хоче нас підтримати, підбадьорити.

**Вправа «Морська зірка».** Виконання вправи: В.п. – стати прямо, ноги поставити якомога ширше, руки в сторони на рівні плечей, долонями вниз.

1 – повільно нахилитися, не згинаючи рук і ніг, торкнутись правою рукою лівої ноги, затриматися якийсь час. 2 – повернутися у в.п. 3 – 4 – повторити все в інший бік. Дихання: вдих у 2-й, 4-й фазі, видих у 1-й – 3-й фазі. (Повторити 6-8р).

Поза слухання (сісти по-турецьки)

**Ведуча:** Подорож океаном закінчилась, підпливаємо до берега, відпочинемо, врівноважимо дихання (спокійні, повільні вдих, видих). Далі продовжуємо подорож на суші, потрібно прив’язати наші човни.

**Вправа «Вузлик»** Виконання вправи: В.п. – сісти в позу прямого кута.

1 – покласти ліву ступню на праве стегно так, щоб вона притискалась до нижньої частини живота. Зігнути праву ногу в коліні й розташувати праву п’ятку біля зовнішньої поверхні лівого стегна, переносячи її через ліву ногу – повернути тулуб праворуч, зігнути праву руку в лікті, закласти її за спину й взяти рукою пальці правої ноги. Голову праворуч, ліва рука – на коліні лівої ноги. Затриматися якийсь час. 2 – повернутись у в.п. 3 – 4 – повторити все в інший бік, змінивши положення рук і ніг. (Повторити 3-4р.)

**Ведуча:** Подивіться, а ось і павучок, який хоче нам допомогти і вкаже нам дорогу до сонечка.

**Вправа «Павучок»** (зміцнення м’язів тазового пояса, стегон, ніг).

Виконання вправи: В.п. – стати, розставивши ноги якомога ширше, зігнути руки перед грудьми, долонями вперед.

1 – зігнути праву ногу в коліні, перенести на неї вагу тіла на ліву ногу, праву випрямити. Затриматись якийсь час (Повторити – 5-6 р.)

**Ведуча:** Привіт, Сонечко, іди до нас! Сміливці, хоробрі морячки прийшли тобі на допомогу, тепер тобі вже нічого не загрожує. (Сонечко – дівчинка дякує морячкам за допомогу)

**ІІІ. Заключна частина.**

Ритмічний танок за вибором вихователя. Підсумок старань дітей.

**Заняття з фізичної культури**

**для дітей старшого дошкільного віку**

**з елементами дитячого кросфіту та стретчингу.**

**«Спекотна Африка чекає на нас»**

**Мета.**

1.Формувати вміння виконувати загальні та основні рухи.

2. Удосконалювати рухові навички: ходьба та біг по гімнастичній лаві, мотузці; утримувати рівновагу.

3. Навчати стрибкам різними засобами через перешкоду на одній та двох ногах.

4. Закріпити лазіння по гімнастичній стінці приставним кроком, лазіння угору по похилій дошці.

5. Розвивати у дітей і вдосконалювати орієнтацію у просторі, силу, витривалість, рухову пам'ять, увагу, мислення.

6. Виховувати інтерес до занять фізичною культурою.

7. Зміцнювати здоров'я дітей. Формувати «м’язовий корсет».

**Попередня робота:** Розучування масажу біологічно активних зон: «Мавпочка Чі-Чі-Чі», вправи на дихання: «Мисливець йде по болотах», «Відлітай хмаринка».

Індивідуальна робота по формуванню навичок лазіння по гімнастичній стінці, гімнастичній лаві. Розгляд ілюстрацій тварин, що мешкають в Африці, імітація рухів тварин - слон, жираф, крокодил, горила, лев, гепард.

**Обладнання:** 4 гімнастичні лави, мати 2 шт., обручі 5 шт., гантелі 5 шт. (вага 0, 5 кг), обручі на підставці, масажні килимки, роздатковий матеріал «ананаси» - 5-6 шт., іграшкові крокодили, малюнок єгипетської піраміди, гімнастична стінка, лабіринт «павука», похила дошка, «пітон - удав» - 2шт., канат, «камінчики», різнокольорові хустки за кількістю дітей, музичний центр, призи (банани).

Оформлення фізкультурної зали: на стінах розвішані ілюстрації африканських тварин, малюнки пальм.

**Хід заняття: Ⅰ. Вступна частина ( до 4 хв.).** Діти входять під африканську музику до спортивної зали.

**Інструктор:** діти, ми сьогодні вирушаємо в Африку. Для цього нам потрібні: пильні очі – діти замружують очі, потім широко їх відкривають, вуха, які добре чують – діти злегка потягують мочки вух вниз, сильні руки - погладжування рук від долонь до плечей, швидкі ноги - тупання ногами. Подорож починається, поспішаємо на повітряну кулю!

**Психогімнастика та дихальна вправа «Повітряна куля».**

**Інструктор:** нарешті ми з вами добрались до Африки. Але нам треба бути дуже сильними, уважними та міцними, щоб здолати всі перешкоди та пройти крізь хащі, савани та пустелі.

1. Ходьба «змійкою» поміж гімнастичних лав руки догори навшпиньках - «високі гори».

2.Ходьба приставним кроком на лаву та з лави (степ-кроки) «по камінцях». 3. Ходьба, переступаючи через лави «через ліани». 4. Пересування в упорі по лаві (полегшений варіант в упорі на колінах) «африканське тренування». 5. Повзання по гімнастичній лаві, сидячи, підтягуючись руками «пітони». 6. Ходьба по лаві, наступаючи з носка руки в сторони «по місткам». 7. Легкий біг по лаві. 8. Біг поміж лавами. 9. Ходьба з дихальними вправами. 10. Перешикування біля лав.

**ⅠⅠ. Підготовча частина (7-8 хв.).**

**Комплекс фітнес – вправ «Африка» на гімнастичних лавах**

**1. «Жирафи».** В. п. – о. с., стоячи обличчям до лави, руки на поясі. Випади вперед правою (лівою) ногою на лаву. Темп швидкий. Дихання вільне. 10 – 12 разів.

**2. «Лемури на деревах».** В. п. – о. с., стоячи правим (лівим) боком до лави, руки на поясі. Випади вправо правою (лівою вліво) ногою на лаву, переносячи центр ваги. Темп швидкий. Дихання вільне. 10 – 12 разів.

**3. «Бегемотики виглядають з води».**

В. п. – упор сидячи спиною до лави, руки на лаві вузьким хватом, біля тулуба. 1,3 – розігнутися, підняти тулуб – вдих; 2, 4 – повернутися у в. п. – видих. Темп швидкий. 8- 10 разів.

**4. «Малюємо леопарда».**

В. п. – сидячи на лаві, триматися руками за дальній край. Підняти праву (ліву) та «малювати кола» назовні та всередину. Темп швидкий. Дихання вільне. 10 – 12 разів.

**5. «Пуми».**

В. п. – упор сидячи спиною до лави, руки на лаві вузьким хватом, біля тулуба. 1,3 – скручування тулуба праворуч (ліворуч) носками торкнутися підлоги, ноги разом; 2, 4 – повернутися у в. п. Дихання вільне. Темп швидкий. 10 -12 разів.

**6. «Туземці тренуються».**

В. п. – упор на лаві (полегшений варіант упор на колінах). Згинання розгинання рук. 10 – 12 разів.

**7. «Африканське сафарі».**

В. п. – сидячи на лаві, триматися руками за дальній край. «Велосипед». Темп швидкий. Дихання вільне. 30-40 сек.

**8. «Туземці визивають дощ».**

В. п. – сидячи на лаві,руки догори. 1,3- нахил, торкнутися носків, видих; 2,4- в. п. – вдих. Темп середній. 10-12 разів.

**9. «Обрізаємо зарості».**

В. п. – сидячи на лаві, триматися руками за дальній край. «Ножиці». Темп швидкий. Дихання вільне. 30-40 сек.

**10. «Зебри».**

В. п. – о. с., стоячи обличчям до лави, руки на поясі. Стрибки зі зміною положення ніг, ставлячи праву (ліву) ногу на лаву. Темп швидкий. Дихання вільне. 30-40 сек.

Ходьба звичайна з дихальними вправами. Перешикування в колону по одному.

**ⅠⅠⅠ. Основна частина ( 15-16 хв.). Спосіб організації груповий.**

**«Смуга» африканських перешкод».**

**1група.**

1) Підлізання в кільця – обручі «крізь ліани». (Повзання).

2) Різновиди стрибків на «пітоні».

3) Ходьба в упорі боком до орієнтиру «болото крокодилів». (Розвиток витривалості, силових здібностей).

4) Масажні килимки. (Профілактика плоскостопості).

**2 група.**

1) Ходьба по канату. (Профілактика плоскостопості).

2) Повзання на середніх чотирьох по похилій дошці з переходом на гімнастичну стінку «спритні мавпочки».

3) Лазіня по гімнастичній драбині «пірамідкою». (Рівновага, лазіння, орієнтація у просторі).

4) Лабіринт «павука». (Розвиток орієнтування у просторі).

5) Ходьба, переступаючи щаблі драбини. (Рівновага). Все по 3 рази.

**Перешикування у коло.**

**Ігрове завдання з хустками «Папуги»** ( за технологією інтерактивного електронного посібника «Школа розумного руху» О. П. Аксьонової ).

1) Підкидання хустки правою (лівою) та ловля лівою (правою) рукою.

2) Підкидання, зробити присід, встати, спіймати хустку.

3) Підкидання з заплющеними очима, відкрити очі спіймати хустку.

4) Підкидання правою (лівою) рукою хустки під правим (лівим) коліном, спіймати лівою (правою) рукою.

5) Підкидання хустки, оберт навколо себе через праве (ліве) плече, спіймати хустку. Кожне завдання виконується 10-12 разів.

Ⅳ. Заключна частина (до 5хв.).

**Вправи зі стретчингу.**

1). Нахил ноги разом.

2) «Метелик».

3) Сід між колін, лягти на спину.

4) Лежачи на спині підтягнути праву (ліву) на себе.

5) «Кобра».

6) «Кошик».

7) «Гірка».

8) Нахил стоячи, руками торкнутися підлоги.

9) Руки догори - стояти навшпиньках. Кожна вправа виконується 20-30 сек.