**Занятие в старшей группе детского сада – игровой стретчинг "Путешествие в зимнюю тундру"**

Цель:

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

Задачи:

-способствовать формированию правильной осанки

-содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений

-обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга

-развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость

-содействовать развитию памяти, внимания, воображения

-закреплять умение строиться в колонну, в шеренгу

-развивать слуховое внимание

-содействовать развитию дыхательной системы

-воспитывать нравственные качества, коммуникабельность

-поддерживать интерес детей к занятиям

-создать условия для положительного психоэмоцианального состояния детей

Вводная часть.

Дети организованно под музыку заходят в зал.

Выстраиваются в линии в шахматном порядке.

Здравствуйте дети! Мы с вами сегодня отправимся в тундру, где будем подражать повадкам животных и растений. А начнем мы свой путь с опушки.

Ходит солнышко по кругу, (вращение глаз)

Дремлет олениха. (глаза закрыты)

Мы идём с тобой по лесу тихо, тихо. (открыть глаза)

Мы походим по опушке и найдем тропинку, (посмотреть вниз)

Вот сорока на верхушке (посмотреть вверх)

Клювом чистит спинку.

Весь засыпан снегом лес.

(повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад)

Здесь по снегу скачет зайка. (прыгаем)

Там куропаток села стайка. (машем руками,как крыльями)

Здесь лисичка за кустом. (приседаем, смотрим направо)

Там в дупле бельчонка дом. (встаём, поднимаем руки вверх)

Разминка по кругу.

Добрый лес, старый лес.

Полон сказочных чудес!

Мы идём гулять сейчас

И зовём с собою вас!

(Широко разводим руки в стороны. Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба)

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают:

Не идет ли волк.

Раз - согнуться, разогнуться.

Два - нагнуться, потянуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

(Прыжки. Приседания. Ладошки прижать к голове, изображая «ушки на макушке»)

Шёл по лесу серый волк,

Серый волк – зубами щёлк!

Он крадётся за кустами,

Грозно щёлкает зубами!

(Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом. Руки попеременно вынести вперёд)

Хвост пушистый, шерсть ярка,

И коварна, и хитра.

Знают звери все в лесу

Ярко-рыжую...

Лису.