**Комплекс игрового стретчинга «В поиске друзей»**

Атрибуты: Коврики, цветочки по количеству детей.

Музыкальный материал: Марш «Веселая мышка». Исполнитель Усачев, сл. и музыка неизвестного автора. Песенка цыпленка, из мультфильма «Кто ж такие птички? » сл. Б. Заходера, муз. А. Журбина.

Ход занятия:

**1 часть (вводная)** 4-6минут

Дети входят в зал. Раз - два не ленись , и в шеренгу становись!

(Дети строятся в шеренгу)

**Педагог:** Ручками похлопаем! Ножками потопаем Раз - два улыбнись И в колонну за (имя ребенка) становись!

*Звучит марш «Веселая мышка».* (Исполнитель Усачев, сл. и музыка неизвестного автора).

Дети шагают друг за другом под марш. (по кргу)

-Дружно, весело шагаем, колени выше поднимаем (шаг с высоким подниманием колена) –

-На носочки встали, как мышки зашагали (ходьба на носочках)

-А теперь на пяточках дружно мы идем (ходьба на пятках)

-Мишки косолапые перебирают лапами (ходьба на внешней стороне ступни)

-А за ними гуси топают к бабусе (гусиный шаг)

**Педагог:** Мы с вами пришли на полянку. Посмотрите, что на ней лежат цветочки. Это не простые цветочки – это ваши домики. У каждого из вас будет свое место на полянке (свой домик).

**Педагог:** Когда я произнесу волшебные слова Раз - два улыбнись! И в бабочку превратись Вы «превратитесь в бабочек». (Педагог произносит волшебные слова, дети «превращаются в бабочек»).

Сейчас я пять раз хлопну в ладоши, за это вы возьмете коврики, расстелите их в свои домики и с последним хлопком - встанете на серединку коврика. А я посмотрю, кто у нас самый внимательный, ловкий, и быстрый. (Педагог считает до пяти, дети занимают свои места). Молодцы! Вы хорошо справились с заданием.

*Коврики, на которых вы стоите не простые - это настоящие ковры - самолеты, которые помогут нам скорее попасть в сказку. Чтобы лететь быстрее, нужен попутный ветер.*

*Упражнение на дыхание: «Носик – ротик» Педагог: Поставьте указательный пальчик на кончик носика. Моя рука поднимается вверх, и вы делаете медленный глубокий вдох носиком, а теперь поднесите ладонь ко рту. Моя рука опускается вниз, и вы делаете выдох через рот (повторить несколько раз).*

**2 часть (основная)**

**Педагог:** Мы прилетели в сказку, которая называется «В поисках друзей». Ах, какие красивые цветы я вижу! **Сейчас цветочки проснутся, потянутся к солнышку и сказка начнется**. Упражнение «Цветочек». Цель: Подготовить организм ребенка к основной нагрузке. И. п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. 2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное

**Жил в лесу маленький медвежонок. Скучно ему было играть одному. Решил он отправиться на поиски друзей**. Упражнение «Ходьба». **Цель**: Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать подвижность суставов ног. И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

**Медвежонок вышел на лужайку, оглянулся по сторонам и увидел на цветке красивую бабочку.** Упражнение «Бабочка». **Цель**: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. И. п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить ступни. Колени развести. Руками обхватить ступни ног. Спина прямая. 1. Опустить развернутые колени до пола, задержаться нужное время. 2. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.

**Давай дружить. – Сказал медвежонок бабочке. Бабочка в ответ помахала крылышками и села на кустик. Полез медвежонок в куст и чуть не наступил на змею.** Упражнение «Змея». **Цель**: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад. И. п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу. 1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. 2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 4 раза.

**Змейка зашипела и медвежонок испугался. Ведь он первый раз увидел настоящую змею. Быстро, быстро побежал медвежонок.** Упражнение «Бег». Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. И. п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях). 1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

**Устал медвежонок бежать, и сел на пенек отдохнуть. Поднял голову, и увидел красивую птицу.** Упражнение «Птица». Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса. И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой»). 1. Поднять руки вверх (взмахнуть) 2. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4-**6**

**Давай дружить! – Сказал медвежонок птице, но птица его не заметила. Уж очень высоко она летела. Оглянулся медвежонок по сторонам и увидел на дереве кошечку.** Упражнение «Кошечка». **Цель**: Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. И. п. Встать на четвереньки, ноги вместе, пальцы ног упираются в пол. 1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка») 2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка») Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во второй. Повторить 4-6раз.

**Давай дружить, кошечка, спускайся вниз. Кошечка уже давно сидела одна и скучала. Начала она тихонько спускаться с веточки на веточку. Упражнение «Веточка»**. **Цель**: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса. И. п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. 2. Медленно вернуться в и. п. То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.

**Подружились медвежонок и кошечка. Начали резвиться, веселиться. А вечером пошли к речке, где плавала красивая рыбка.** Упражнение «Рыбка». **Цель**: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад. И. п. Лечь на живот, ноги развести в стороны, как можно шире руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне груди. 1. Согнуть ноги в коленях, пяточки тянутся к ягодицам. 2. Вернуть ноги в и. п. 3. Выпрямить руки прогнуться. 4. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й и 3-й фазе. Выдох во 2-й и 4-й фазе. Повторить 4раза

**Давай дружить! – Сказал медвежонок рыбке. Рыбка очень обрадовалась такому предложению и вильнула хвостиком в знак согласия.**

**-Как хорошо, иметь друзей – подумал медвежонок!**

**3 часть (заключительная).**

**Педагог:** Сказка закончилась и нам пора возвращаться домой. Сейчас я сосчитаю до десяти, за это время вы положите на место свои коврики, и на счет 10, вернетесь в домики. Молодцы! Чтоб дорога домой была веселей, мы станцуем веселый танец.