

Подстрахова Олеся Анатольевна

Змеенкова Юлия Анатольевна

Ерохина Юлия Анатольевна

*муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 «Журавушка» г.Мичуринска Тамбовской области*

КОНСПЕКТ НОД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТРЕТЧИНГА «МЫ ЗА СОЛНЫШКОМ ИДЕМ»(4-5 ЛЕТ)

Задачи: способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления, воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Ход НОД:

Строятся. Педагог предлагает детям отправиться в путешествие (Ходьба и бег на носках, прыжки с ноги на ногу, ходьба с опорой на ладони и стопы)

На лесной опушке стояло два домика («Домик» -и. п. широкая стойка, 1- вытянуть руки на головой ладонями друг к другу; 2- руки опустить) в котором жили верные друзья – слоник и кошечка.

Но случилась беда. В лесу третий день шел дождь. Друзья хотели выйти погулять, но не могли этого сделать, потому что на небе не было солнышка.

Первым из своего домика вышел слоник («Слоник» - и. п. широкая стойка – на выдохе потянуться вверх, наклониться вперед до касания руками пола.) Он поднял вверх свой хобот и затрубил.

- Что ты шумишь и меня будишь! Разве уже утро? – промяукала кошечка («Кошечка» - и. п. стоя в упоре на ладони и колене. 1- прогнуться в пояснице,

голову поднять вверх; 2- округлить спину, голову опустить вниз).- Да, утро! - ответил слоник. - Но ведь солнышка нет! Куда оно подевалось? - спросила кошечка. - Наверное, оно заснуло и никак не может проснуться! - сказал слоник. «Что же нам делать?» - «задумалась» кошечка.

- Я знаю, что делать- ответил слоник. – Нужно идти будить солнышко! И друзья отправились в далекий путь за солнышком. Они бежали по узкой извилистой дорожке (*ходьба по извилистой дорожке*), перешагивая через большие камни (*перешагивание через кубики*), а когда дождик немного утихал, они весело прыгали по маленьким лужам. (*Подскоки с продвижением вперед*). Подойдя к небольшой речке, они услышали крик. - Помогите, помогите!

Звери поспешили на помощь и увидели, что на большом белом цветке («Цветок»-и.п. *сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться*)- кувшинке сидит жучок («Жучок»- и.п. *сидя между стоп, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину; 2- наклониться вперед, положить грудь на колени.*). - Что же делать, ведь мы не умеем плавать?- заволновалась кошечка. - Я, ква-ква, ему помогу! - выпрыгнув из-за кувшинки, сказала лягушка («Лягушка»- и.п.- *сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу; 2 –согнутые ноги развести в стороны, опуская колени к полу;3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу; 4- и.п.)*

Она перекусила стебель кувшинки и потянула его к берегу.

- Куда вы идете под таким дождем?- спросили лягушка и жучок. - Мы идем за солнышком – ответил слоник и кошечка! - Мы тоже хотим идти будить солнышко сказали лягушка и жучок!

- А что вы умеете делать?- спросил слоник.- Я вот большой и сильный. - А я,- сказала кошечка,- умею лазать. - А я, умею прыгать,- ответила лягушка.

- А я умею громко жужжать!- с гордостью сказал жучок.

И они решили идти вместе. Шли, они шли, перед ними появился большой овраг. Друзья задумались, как же им перейти - Я сейчас помогу,- сказал слоник.

Он наклонил большое дерево, которое росло рядом и все звери перешли по нему (*Ходьба по гимнастической скамейке*). Путешествие продолжилось.

Шли они шли и повстречали на пути лисичку (*«Лисичка»-и.п. стоя на коленях, 1- сесть на пол справа (слева); потянуться вверх от копчика до макушки (вдох); 3- положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4- отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох);5-8 – на выдохе повернуться направо (налево)*). Она сидела под маленьким кустиком (*«Кустик»-и.п. сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1- взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол;2- взяться за стопу левой ноги и положить на правое бедро сверху; 3-4 – руки в упоре за спиной*). И совсем промокла. - Куда вы идете под таким дождем?

- Мы идем искать солнышко. Ты не знаешь, где оно живет?

- Нет, не знаю, но может об этом знает мудрая черепаха! И дружная компания отправилась к черепахе. Путь лежал через пещеру. (*Подлезание боком под дугой*). Она проснулась и вышла из домика (*«Черепашка»-и.п. сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх; 2-наклониться вперед, положить грудь на колени.*) - Что, уже выглянуло солнышко?- спросила она.

- Нет, солнышко еще спит, и мы идем его будить, но не знаем, как его найти?

- Я вам помогу!- обрадовалась черепаха.- Солнышко живет за той высокой горой. Нужно взобраться на нее! И вот на пути высокая гора. Звери задумались - как же они туда заберутся? - А теперь помогу я!- сказала кошечка.

Она посадила к себе на спину лягушку, у которой было с собой ведро с водой, чтобы промыть глазки солнышку после сна, ловкими движениями взобралась на гору. (*Лазанье по гимнастической лесенке.*)

-Солнышко, проснись, солнышко, вставай! - стали звать лягушка и кошечка.

- Ах, как долго я спала, но я не могу показаться такое заспанное.

- А мы тебя умоем,- ответила лягушка. И лягушка, и кошечка быстро умыли солнышко. Но нужно еще было высушить солнышку глазки. И тогда на помощь к друзьям прилетела бабочка, она тоже очень соскучилась без солнышка. Бабочка расправила свои крылышки и помахала ими на солнышко. (*«Бабочка расправляет крылья» и.п. сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, 1.- взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2- выпрямить правую (левую) ногу вверх, придерживая рукой за внутреннюю сторону стопы.*) И тогда солнышко выглянуло из-за большой черной тучи и озарило своими лучиками всю землю (*«Солнышко» и.п. широкая стойка, 1- на выдохе наклоняться в левую (правую) сторону, правая (левая), рука вытянута вверх; 2-и.п.*). А счастливые друзья: слоник. Лягушка, кошечка и жучок отправились домой.

