

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР »

Презентация на тему:
«Занятие с элементами
игрового стретчинга»

педагог дополнительного образования
Лазурина Светлана Александровна

Цель: Развить природные физические данные у детей дошкольного возраста и научить выразительно передавать различные игровые образы, придумывать свои варианты образных движений

- укрепление и развитие силы мышц, гибкости позвоночника (формирование правильной осанки), пластичности, подвижности суставов;
- развитие координации, ловкости и точности движений;
- воспитание способности к импровизации (самостоятельности в исполнении), побуждение детей к творчеству, формирование умений исполнять знакомые движения в различных интерпретациях;
- развитие музыкальности:
- развитие умения передавать в пластике различные оттенки настроения (веселое–грустное, шаловливое–спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- происходит нормализация мышечного тонуса, активизация деятельности нервной системы, психомоторная оптимизация, а также выравнивание общих для современных детей исходных недоразвитий опорно– двигательного аппарата.

« ЦЫПЛЁНОК »

- На даче, в старом сарае, в корзине всё еще оставалось целым одно яйцо. И вот скорлупа треснула и из яйца появился маленький желтый Цыплёнок
- *(Дети сидят на дорожках, обхватив руками согнутые колени, голову положив на колени).*
- Цыплёнок прыгнул на ножки
- *(Руки раскрыть через 3 позицию и опустить на пол, опереться на них, отклонив корпус назад)*
- и пошёл из сарая *(выполняют упражнение ходьба, работа стопой).*
- Цыплёнок вышел на лужайку и увидел на небе что-то огромное, желтое, тёплое.
- *(Дети сидят на ковриках с прямыми соединенными ногами и выполняют круговые движения руками) .*
- Это, наверное, мой брат!- подумал Цыплёнок и решил пойти к Нему в гости.

«Бабочка»

- Идёт по тропинке, а вокруг него бабочки летают.
- *(И.п.: Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях ладонями вниз. 1. Опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время. 2. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.*
- *Усложнённый вариант: И.п.: Сесть в позу прямого угла, соединить стопы, согнутых в коленях ног. Ноги прижать к полу. Взять руками соединённые стопы ног. 1. Медленно наклониться вперёд до касания головой пола. Ноги остаются на полу. Задержаться нужное время в позе; 2. Вернуться в и.п. Дыхание – вдох на 2 фазе, выдох на 1 фазе).*
- Цыплёнок тоже хотел полетать, но у него ничего не получилось. И он пошёл дальше.

«Змея»

- Вдруг на тропинку выползло что-то длинное, тонкое, высоко поднимающее голову. И прошипело:
- - Ты куда шагаешь, Цыплёнок? *(И.п.: Лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. 1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. 2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох – 1 фаза; выдох – 2 фаза.)*
- -Я иду к своему брату, вон к тому Цыплёнку - и он показал на небо. Змея рассмеялась, она знала, что это солнце и уползла.

«ЦЫПЛЁНОК»

А Цыпленок за это время научился быстро ходить и даже бегать. И чтобы быстрее добраться до брата, он побежал.

- бег (И. п.: *Сесть в позу прямого угла, носки натянуть, руки в упоре сзади или на поясе.*
- 1. *Не сгибая ног, поднять их насколько можно выше, стараясь не отклонять корпус, и развести в стороны.*
- 2. *Не опуская ноги завести их друг за друга.*
- 3. *Вернуться в 1- позицию.*
- 4. *Повторить 2- позицию.(Дыхание динамичное, нормальное).*

«Птица - чайка»

Бежит, поглядывая на небо, вдруг видит: рядом с ним летает кто-то большой с огромными крыльями.

-Ты что там делаешь? - пропищал Цыплёнок – Уходи от моего брата!

Но птица его не услышала, так высоко она летала. Она сделала несколько кругов и улетела.

- *(И.п.: Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки натянуть. Руки в стороны, параллельно полу. Голова прямо.*
- *1. Наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться нужное время.*
- *2. Вернуться в и.п. Дыхание: Вдох – 2 фаза, выдох – 1 фаза).*

«Рыбка»

Мама так переволновалась и устала, что ей захотелось пить. Она повела Цыпленка к пруду и велела никуда не отходить, но он всё равно убежал вперёд и едва не свалился в воду, потому что увидел, что там плавают кто-то красивые.

- *(Лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.*
- *1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.*
- *2. Вернуться в и.п.. Дыхание: вдох – 1 фаза, выдох – 2 фаза).*

«Солнышко»

Мама попила водички и повела Цыплёнка домой, объяснив ему, что надо играть с цыплятами, и что в небе был вовсе не Цыплёнок, а Солнышко.

Спасибо за внимание

