**Игровой стретчинг в работе с детьми дошкольного возраста**

***Прогулка в зоопарк***

Цель: Формировать у детей потребность в движении.

Задачи:

• Формировать умения и навыки правильного выполнения движений;

• Способствовать укреплению мышечного тонуса;

• Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений;

• Воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений;

• Воспитывать интерес к миру животных;

• Содействовать развитию ритмичности, музыкальности и выразительности движений.

Воспитатель: Ребята, сегодня я вас хочу пригласить на прогулку, а вот куда, отгадайте.

Его парком называют,

Люди в парке отдыхают.

Там укрытия, вольеры,

За забором ходят звери.

Как мы этот парк зовём

И смотреть зверей идём?

*(Зоопарк.)*

Прежде чем отправиться на прогулку, давайте вспомним правила поведения в зоопарке.

1. Не шуметь, так как шум плохо влияет на животных.

2. Не подходить близко к клеткам.

3. Не кормить животных.

4. Не просовывать пальцы в клетки к животным.

Отправляемся в путь.

Мы идём сегодня в парк.

В наш весёлый зоопарк.

Под весёлую песню *«ЗООПАРК»* *(Муз. и сл. М. Либеров)* разновидности ходьбы и бега, ритмические упражнения.

После разминки дети подходят к первому *«вольеру»*. Чтобы узнать, кто в нём живёт, нужно отгадать загадку.

Не красивый он, пожалуй… Вместо носа –шланг пожарный, Уши вроде опахал, Ростом с башню отмахал.

*(Слон)*

1. Упр. *«Слоник»* И. п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперёд, ладони согнутых в локтях рук, положить на бёдра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 – на выдохе потянуться вперёд вверх, наклониться вперёд до полного касания руками пола, пятки не отрывать от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч; 2- и. п.

Переходят ко второму *«вольеру»*, отгадывают загадку.

Когда я голодный, Меня не **встречай**, Я щёлкну зубами И съем невзначай.

*(Волк)*

2. Упр. *«Волк»* И. п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1- поднять правую *(левую)* ногу, голова прямо; 2- и. п. *(выдох)*.

Подходят к следующему *«вольеру»*, отгадывают загадку.

Чёрная большая кошка,

Ночью вышла на охоту,

И теперь найди её,

Ведь кругом темным-темно!

*(Пантера)*

3. Упр. *«Кошка»* И. п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1- прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперёд *(вдох)*; 2- округлить спину, голову опустить вниз *(выдох)*

Переходят к следующему *«вольеру»*, отгадывают загадку.

Полосатые лошадки

Убегают без оглядки,

Если рядом льва заметят -

Нет страшней врага на свете!

*(Зебра)*

4. Упр. *«Лошадка»* И. п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1- поднять вперёд правую *(левую)* руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 – выпрямить назад левую *(правую)* ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

Может плавать в океане,

Может ползать по саванне,

Панцирь в клетку, как рубаха…

Кто же это? …

*(Черепаха)*

5. Упр. *«Черепаха»* И. п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник *(вдох)*; 2 - на выдохе наклониться вперёд, положить руки на пол вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

Рыжая плутовка

Спряталась под ёлкой.

Зайца ждёт хитрюга та.

Как зовут её? …

*(Лиса)*

6. Упр. *«Лисичка»* И. п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1 – сесть на пол справа (слева, согнутые ноги останутся слева *(справа)*; 2 – потянуться вверх от копчика до макушки *(вдох)*; 3 – на выдохе отвести правую *(левую)* руку за спину, коснувшись пальцами пола. Повернувшись как можно дальше направо (налево, не отрывая от пола левого *(правого)* бедра.

Пузом по земле ползёт,

За собою хвост везёт.

В страхе вся моя семья,

Напугала нас.

*(Змея)*

7. Упр. *«Змея»* лёжа на животе, ладони под грудью пальцами вперёд. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп – они поддерживают вес тела. Руки остаются к локтях чуть согнутыми; 2 – и. п.

Хвост раскрылся сам собой,

Словно веер расписной.

У хвоста есть властелин –

Независимый …

*(Павлин)*

8. Упр. *«Павлин»* И. п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной *(вдох)*. 1 – наклониться вперёд, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 – и. п.

Это кто с длиннющей шеей

Здесь под солнцем рожки греет?

У него спокойный нрав,

Сверху вниз глядит

*(Жираф)*

9. Упр. *«Жираф»* И. п.: о. с, руки опущены. 1 – наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, пятки не отрывать от пола *(вдох)*; 2 – на выдохе поднять вверх назад правую *(левую)* ногу, так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 – опустить ногу; 4 – и. п.

В небе осенью курлычут,

За собою в небо кличут.

Долго манят нас вдали.

Кто скажите?.

*(Журавли)*

10. Упр. *«Журавль»* И. п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – подтянуть вперёд согнутую правую *(левую)* ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие; 2 – и. п.

Воспитатель: Ребята, скажите, вам понравилось в зоопарке? Сейчас мы немного поиграем. Чтобы вспомнить, кого мы с вами видели в зоопарке, я предлагаю вам игру *«Чудесное превращение»*.

Физминутка *«Чудесное превращение»*.

Моты-моты-моты – появились бегемоты.

*(Показывают, как шагают бегемоты, как широко они открывают рты.)*

Афы-афы-афы – жуют листики жирафы.

*(Дети тянутся вверх, изображая жирафов.)*

Ны-ны-ны – водой брызгают слоны.

*(Надувают щеки, как бы набирая воду, затем, брызгают.)*

Яны-яны-яны – по веткам скачут обезьяны.

*(Дети изображают скачущих обезьян.)*

Дилы-дилы-дилы – появились крокодилы.

(Дети изображают дремлющего крокодила.

Лечь на спину,закрыть глаза,

расслабиться.)

Снится ему сладкий сон:

Будто он большая птица,

Высоко летает он,

Любит в небе порезвиться,

Поиграться с ветерком.

Сладко воздух он вдыхает,

*(сделать глубокий вдох)*

А затем и выдыхает.

*(медленный выдох)*

Его солнце согревает,

Теплый лучик с ним играет.

Как приятно, хорошо.

Дышится легко!

Построение в колонну, ходьба змейкой по залу.