

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ (средняя группа)

Цель-содействие развитию гибкости средствами игрового стретчинга.

Вход в зал под марш. Построение в шеренгу. Проверка равнения, основной стойки.

Приветствие:

Инструктор: «Встала дружно детвора»

Дети: «Скажем всем физкульт-Ура»

Поворот направо и в обход по залу выполняются под ритмичную музыку различные виды ходьбы и бега, прыжковых упражнений.

Перестроение на круг.

Танцевально-ритмическая композиция «Колобок».

Игровой стретчинг: «Заяц-огородник»

Принимаем позу «Слушатель».

История эта случилась в лесу. Да-да, в самом обыкновенном лесу. И героем этой удивительной истории стал самый обыкновенный заяц. А случилось все это так. Бежал однажды зайчик по лесу (**Заяц**), а на кустах только-только первые листочки появились. Голодно зверям лесным. Что делать? Как прокормиться? И вспомнил тут зайчик, что люди сами еду на огородах выращивают. Решил он свой огород завести. Взял лопату и пошел на поляну (**Ходьба**). Копают зайчик землю да песенки напевает.

Слышит вдруг, шипит кто-то рядом:

-Эй, зайчик, ты чего это делаешь?

-Огород копаю, чтоб еду на весь год вырастить, - отвечает зайчик.

Змея сначала удивилась, а потом голову подняла, осмотрела все внимательно и *похвалила* зайчишку (**Змея «Ш»**).

Копают заяц дальше, а мимо идет лисичка.

- Чем, куманек, занимаешься? – спрашивает.

- Да вот огород копаю, капусту посажу.

- Вот молодец, - удивилась *лиса* и тут же совет дала, - только не забудь *грядки сделать*, чтобы *красиво* было.

И пошла своим знакомым про зайчишку- умницу рассказывать (**Лисичка**).

Только ушла – *медведь* идет. А поскольку медведь сам часто к людям на огород захаживал, то он без расспросу понял, чем заяц занимается. Подошел к нему, лапой по *голове погладил* и совет разумный дал:

- Смотри, *рассаду не съешь*. А я после приду посмотреть, что у тебя вырастет.

Ушел косолапый (**Медведь «Ух»**). А заяц дальше копает. Песенки уже не поет – устал очень. Но не сдаётся. Остановится, пот лапой со лба вытрет и дальше работает. А перед самым вечером смотрит: катится по дороге какой – то клубок, только пыль за ним вверх поднимается. Остановился клубок возле зайца, и оказалось, что это – ежик. Ежики когда хотят быстро передвигаться, всегда клубочком сворачиваются. (**Орешек**).

- Ой, заяц, да какой же ты молодец! – ахает *ежик*.

- До чего додумался! Только *поливать* свою капусту *не забывай*, чтобы лучше росла.

До самой ночи копал заяц огород, а ежик его на все лады расхваливал. На утро заяц еще и мостик сделал, чтобы удобнее было воду для поливки огорода черпать (**Мостик «С»**). Все лето работал заяц: поливал, полол, от вредный гусениц оберегал огород. Его уже так и прозвали: заяц – огородник. А когда осень наступила, все увидели, что капуста уродилась на славу. Срезал ее заяц, сложил, и получилась целая гора (**Горка «Вверх»**). Все звери пришли на урожай посмотреть, и каждому дал заяц капусты со всего огорода за ценные советы, которые они ему давали, чтобы капуста уродилась. Расстроился заяц, что всю капусту раздал, а себе и не оставил. Смотрит: а у него под елочкой (**Елочка**) еще качан капусты лежит, пообедал он им, улыбнулся и сказал:

- Следующей весной еще больше огород сделаю, чтобы всем хватило, и мне тоже.

Вот такая история случилась в обыкновенном лесу.

Релаксация: «Мешок усталости»

Инструктор: Давайте представим, что у нас есть большой мешок, в него мы спрячем нашу усталость и плохие мысли. Начнем с пальчиков ног, ведем мешок по всему телу до самой макушки головы и со звуком «ХА» выкидываем этот мешок далеко, далеко.

Подвижная игра «Посади овощи»

Ходьба спортивная за направляющим в обход по залу, берут малые мячи «овощи». И продолжают ходьбу по периметру зала. В это время воспитатель раскладывает обручи по кругу на все количество детей.

Инструктор: Ребята, посмотрите какой у нас огород появился. А какие овощи и фрукты могут расти в огороде? (Ответы детей) Давайте поможем зайцу вырастить больше урожая, чтобы хватило всем зверятам.

Когда музыка будет звучать, мы бегаем вокруг грядок - музыка закончилась, засветило солнце и нам надо успеть посадить семена и показать позу овоща или фрукта, который вы посадили, чтобы мы догадались.

Игру выполняем 3 раза.

По окончании игры дети собирают свой «урожай» и несут его в кладовку в обход по залу, выстраиваясь в шеренгу. В это время воспитатель собирает обручи, оставляются 3-4 обруча для релаксации.

Релаксация «Солнышко»

Инструктор: Ребята, а что необходимо, чтобы вырос урожай? (ответы детей) Мы сейчас с вами превратимся в лучики солнышка.

Дети в шеренге делятся на звенья – по количеству обручей. Ложатся ногами к обручам. Включаю веселую музыку, предлагаю детям закрыть глазки и улыбнуться. Послушать куплет, на припев руки перевести вверх «осветить всеми лучами землю» - потянуться вверх. На выдохе ручки положить на ноги – «тучка скрыла наше солнышки и лучики спрятались», на вдохе лечь обратно. «Солнышко радуется» - потянуться руками

(«лучиками») вверх, в стороны (3-4 раза). Посмотреть друг другу в глаза, улыбнуться и обняться.

Дети поднимаются по окончании музыки. Встают в шеренгу по одному у двери. Подводятся итоги занятия.

Инструктор: У вас хорошее настроение? А почему?

Инструктор: «Здоровье в порядке?»

Дети: «Спасибо зарядке».

Перестроение детей в колонну по одному. Выход из зала по песню «Солнышко».