**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 17 пос. Красносельского**

**муниципального образования Гулькевичский район**

**Комплексы утренней гимнастики** **с элементами игрового стретчинга**

Инструктор по физической культуре,

С.В.Коваленко

**Утренняя гимнастика в форме игрового стретчинга**

Игровой стретчинг– это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырех лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление, для восстановления дыхания.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Статичные упражнения стретчинга взывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма. Я только начала знакомиться с данной формой проведения гимнастики и поэтому использую только отдельные упражнения в конце утренней гимнастики.

**Комплекс утренней гимнастики «Мой любимый детский сад»**

**в старшей группе с использованием стретчинга**

Цель: Способствовать общему укреплению организма ребенка.

Задачи: Закреплять умение согласованному движению рук и ног; развивать мышечную силу и выносливость; укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений, умение эмоционального выражения.

Вводная часть.

Построение в одну шеренгу по росту.

Строевые приемы «Равняйсь! Смирно!»

Инструктор. Жить на свете очень туго

Без подруги или друга.

Будем крепко мы дружить,

Нашей дружбой дорожить!

Инструктор. Мы сейчас с вами превратимся в игрушки и посмотрим, умеют ли они дружить между собой, как вы. И так криб-ле, краб-ле, бум (имитация превращение под музыку).

Перестроение в колонну по одному с поворотом на месте. Направо.

Виды ходьбы и бега, прыжки, ползание.

Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35с).

Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой (35с).

Игровое упражнение «Гномики» в чередовании с веселой зарядкой «Салют» (30с).

Бег с закидыванием голени назад, руки в стороны (30с).

Игровое упражнение «Обезьянки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Неваляшка» (3 раза по 10с).

Перестроение в три колонны.

Основная часть.

Комплекс «Игрушки» с использованием упражнений стретчинга.

Упражнение «Матрешка» (5с 4 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 – на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

2. Упражнение «Ракета» (10с 4раза)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 – повернуть туловище налево, вдох; 2 – опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3 – вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4 – руки опустить, колено выпрямить, выдох.

3. Упражнение «Слоник» (10с 4раза)

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, локти согнуты, ладони на бедрах, вытянуть позвоночник вверх. 1 – на выдохе потянуться вперед-вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – выпрямиться, вдох.

4. Упражнение «Смешной клоун» (5с 4раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить руки вверх; 2 – поставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3-4 – покачать головой вправо, влево, улыбнуться.

5. Упражнение «Самолет» (5с 4 раза)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

6. Упражнение «Черепашка» (10с 4раза)

И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.

7. Упражнение «Лисичка» (5с 4раза)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5-8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

8. Упражнение «Колобок» (10с 2раза)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 – на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 – на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

9. Упражнение «Прыжки» (10с 2 раза в чередовании с ходьбой)

И.п.: стоя ноги вместе, руки на поясе. 1-4 – прыжки на двух ногах на месте; 5-8 – прыжки на двух ногах из стороны в сторону; 9-12 – прыжки с поджатыми ногами.

Дыхательная гимнастика «Еж» (5с 2раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вот свернулся еж в клубок, Дети сгибают ноги и руками

притягивают их к груди.

Потому что он продрог. На выдохе произносят: «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся, Опускают ноги, поднимают руки

Ежик сладко потянулся. вверх – вдох.

Заключительная часть.

Упражнение психотренинга с элементами самомассажа «Дружба» со словами: «Дружат наши ручки, дружат наши пальчики» - дети массируют пальцы рук, растирают ладони одна о другую, добиваясь ощущения тепла; со словами: «Дружат в нашей группе девочки и мальчики» - прижимают свои ладони к ладоням партнера, закрывают глаза, улыбаются и мысленно желают друг другу здоровья, счастья, радости.

Инструктор. Вот мы с вами и узнали, что игрушки тоже умеют дружить, как вы девочки и мальчики в нашем детском саду «Солнышко», если их любить, беречь и с ними обращаться ласково.

Перестроение в одну колонну и движение в обход обычной ходьбой со словами: «Мы дружные ребята! Пришли мы в детский сад. И каждый из ребят с игрушками готов играть, делиться, убирать».

**Комплекс утренней гимнастики на степ-платформах с использованием**

**Игрового стретчинга**

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Воспитатель: По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба обычная.

Ходьба *«змейкой»* между рядами степов.

Ходьба «змейкой» вокруг каждого степа, руки на поясе.

Бег *«змейкой»* между рядами степов.

Бег «змейкой» вокруг каждого степа.

Бег лёгкий на носках.

Ходьба по кругу.

Перестроение в шахматном порядке.

2. ОРУ (с использованием степ-платформ)

Воспитатель: Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер- класс!

«Носочки»

И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степах, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2- наклониться вперед, достать носки ног, 3-4- вернуться в И.п. (ДОЗ – 5-6 раз)

«Ноги вместе, ноги врозь»

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе. 1-2- развести колени в стороны и выпрямить ноги, 3-4- вернуться в И.п. (ДОЗ – 5-6 раз)

«Подъёмный кран»

И.п.: лёжа на спине перед степ-платформой, стопы стоят на степа, руки вдоль туловища. 1-2-3-4- поднять ноги вверх, 5-6-7-8- опустить ноги на степ-платформу. (ДОЗ – 5-6 раз)

«Потянись»

И.п.: сидя на степах, ноги скрестить.1- руки поднять вверх, потянуться вверх, 2- руки опустить на колени, округлить спину. (ДОЗ – 5-6 раз)

«Мостик»

И.п.: сидя на степах, ноги согнуты  в коленях, стоят на полу, руки в упоре сзади. 1-поднять ягодицы вверх, стопы лежат на полу, 2- вернуться в И.п. (ДОЗ – 5-6 раз)

«Вот какие ножки»

И.п.: сидя на степах, ноги прямые вперед, упор на кисти сзади. 1- согунь правую ногу в колене, подтянуть к себе, 2- выпрямить правую ногу, 3- согнуть левую ногу в колене, подтянуть к себе, 4- выпрямить левую ногу, 5-подтянуть ноги к себе, 6- выпрямить ноги, И.п. (ДОЗ – 5-6 раз)

«Шар лопнул»

И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох. Хлопок перед собой, медленный выдох на звуке: «Ш-ш-ш». (ДОЗ – 5-6 раз)

Упражнение по выбору детей.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение на восстановление дыхания «Красный шарик»

И.п.: сидя на степах.

Воздух мягко набираем,   (Вдох)

Шарик красный надуваем.   (Выдох)

Шарик тужился, пыхтел,   (Вдох)

Лопнул он и засвистел: «Ш-ш-ш».  (Выдох) (ДОЗ – 2-3 раза)