**Занятие по игровому стретчингу «В гости к ежику Вите»**

*Подготовила: Муравицкая Л.Л.,*

*музыкальный руководитель*

Цель: осуществлять всестороннее развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.
Задачи:
1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

 **Вводная часть** *Дети организованно под музыку заходят в зал.
 Выстраиваются в линии в шахматном порядке.*Здравствуйте, ребята, а у вас есть друзья? А я знаю одного ежика, с которым никто из зверей не хотел дружить. Давайте мы с вами вместе отправимся в путешествие и поможем ему найти друга.

А дорога в маленький лес, где живет наш герой, длинная, и нам нужно быть очень сильными, чтобы наши ножки не устали. Вы же сильные? (*дети отвечают).*Давайте отправимся в путь и покажем, какие мы сильные.
А начнем мы свой путь с разминки.
1. С вами дружно мы стоим,
Во все стороны глядим,
Вправо, влево, вверх и вниз,
Посмотри и улыбнись.
*(Повороты головы вправо, влево, вверх ,вниз)*2. Выше руки поднимай,
Вправо, влево покачай.
Вот так, еще раз,
Получается у нас!
*(Изображают как ветерок качает деревья)*3. Вправо, влево повернись,
И соседу улыбнись.
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (*Повороты корпуса вправо, влево*)
4. Вправо, влево наклонись,
Наклоняйся, не ленись,
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (*Наклоны вправо, влево*)
5. А теперь пойдем вприсядку,
Мы веселые ребятки,
Вот так, еще раз,
Получается у нас! (*Выполняют полуприседания*)
6. А теперь мы все поскачем,
Как веселый звонкий мячик.
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (*Прыжки* )
7. Руки выше подними,
Только носиком дыши.
Вот так, еще раз,
И закончим мы сейчас. (*Дыхательные упражнения*).

Молодцы ребята, мы с Вами попали на лесную полянку, где живут зверята, и они тоже делают зарядку (*звучит песня « Лесная разминка» -дети выполняют движения по сюжету*)

 **Разминка по кругу**Раз, два, три, четыре .
Три, четыре, раз, два.
На полянке, на опушке
Начинается игра.
Раз, два, три, четыре, пять -
Будем дружно мы шагать.

Быстро бегают зайчишки,
Озорные шалунишки.

А теперь крадется волк -
Страшный волк, зубами щелк.

Лиса спинку наклоняет -
Выгибает, выпрямляет.

Рядом с ежиком присядем,
А потом на ножки встанем.

Рядом белочки резвятся ,
прыгают и веселятся

А когда цветок найдут -
Нежный аромат вдохнут.

Зайки прыгали, скакали
И в овраг они упали.
Надо заек выручать,
Из оврага доставать.

 **Основная часть** (*дети садятся на коврики*)

Сегодня, ребята, я расскажу вам сказку про одного маленького ежика.
**Ежик Витя.**В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним.

— Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост, разве я могу дружить с такой серой колючкой как ты? — говорила Вите лиса
 (упражнение лисичка).

— Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой,— бурчал медведь (*упражнение медведь*).

— Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь,— пищал зайка (упражнение зайчик).

— У тебя же нет ни голоса, ни слуха.
Лягушки на болоте — и те поют лучше тебя,— курлыкал ему прямо в ухо соловей (*упражнение птица*).
Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального слуха?»— плакал он. Маленькие слезы ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть было не заболел.
Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну (*упражнение ходьба*) поискать грибов и ягод себе на завтрак. Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него промчалась лиса и чуть было не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем (*упражнение бег*). Ежику было очень страшно. «Охотник такой большой, а я такой маленький», — подумал он. Но несмотря на страх Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги (*упражнение ежик*).
Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться под куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался, пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромая, ежик побрел к своей норке (*упражнение ходьба*). Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела. Когда ежик, наконец, добрался до старой сосны, там его ждала лиса.

— Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в свои норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг, — сказала лиса.

С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарственные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка и ему трудно было ходить. Ежик быстро поправлялся, ведь теперь он был не одинок, теперь у него был настоящий друг.
Ведь настоящий друг — это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг — это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь.

 **Заключительная часть**Ребята, сказка закончилась и нам пора возвращаться домой.

 **Психогимнастика «Улыбка»**
Дети берутся за руки. Сделаем глубокий вдох и выдох. А сейчас давайте улыбнемся друг другу. Пусть все увидят вашу улыбку, пусть она, как солнышко согревает всех вокруг и этот сказочный лес.
А чтоб дорога домой была веселей, мы станцуем веселый танец сказочных насекомых.

 **Дети танцуют «Танец насекомых»**До свидания, ребята! *Организованный выход детей из зала*.

 **Приложение.**
 **Упражнение «Ходьба»
Цель**: Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать подвижность суставов ног.
**И. п.** Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади
*(на предплечьях).*1. Тянуть носки на себя.
2. Вытянуть носки.

**Упражнение «Бег»**
**Цель**: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.
**И. п.** Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (*на предплечьях*) .
1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.
2. Вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

 **Упражнение «Птица»
Цель**: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.
**И. п.** Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой») .
1. Поднять руки вверх (взмахнуть)
2. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4-6

 **Упражнение «Ёжик»
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,
не отпуская руками коленей;
4- на выдохе выпрямить ноги и руки положить на пол. 4-5 раз

 **Упражнение «Лисичка»
И. п.:** стоя на коленях, голени и ступни вместе.
1- сесть на пол справа (слева, согнутые ноги остаются слева (справа) ;
2- потянуться вверх; 3-и. п.

 **Упражнение «Зайчик»
И.п.:** встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.
1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.
2. Вернуться в и.п.(6раз).

 **Упражнение «Медведь»
И.п.:** сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разводя их, приблизить пятки к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.
1. Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.
3.4. Повторить движение другой ногой.
Движение динамичное.
Дыхание: нормальное.
Повторить нужное число раз.

 **Упражнение «Ходьба 2»
И.п.:** стать в позу прямого угла, ноги вместе, носочки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе.
1. Притянуть стопу к себе.
2. Внешняя часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.
3. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые
4. Вернуться в и.п.
*Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции.
Дыхание*: нормальное.
 *Повторить нужное число раз.*