**Физкультурное занятие с элементами игрового стретчинга для детей старшей группы**

**«Путешествие в Африку, в гости к обезьянке»**

***Бояджи Ольга Александровна,***

***Старший воспитатель***

***МБДОУ ДС № 24 «Радуга» г. Туапсе***

**Вводная часть**

*Дети под музыку входят в зал и строятся в шеренгу.*

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята! Вы любите играть, бегать, прыгать и резвиться?

**Ответ детей:** Да.

**Инструктор:** Замечательно! Сегодня, когда я спешила к вам в детский сад, меня встретил почтальон и вручил мне письмо для вас. Отгадайте от кого! *(Читает загадку.)*

Это что за озорница

На лиане веселиться

На хвосте качается

Скачет и кривляется?

**Дети:** Обезьяна

**Инструктор**: Внимание на экран. На экране появляется картинка обезьянки.

Давайте откроем письмо и прочтем его (читают письмо).

«- Здравствуйте, дорогие ребята! Я веселая обезьянка Чита, приглашаю вас к себе в гости».

**Инструктор**. Ребята, вы хотите отправиться в гости к обезьянке?

А как же попадем к ней**,** ведь обезьянка не сказала, где она живет! Ой, в письме нет адреса, есть только загадка:

Живут там обезьяны

Слоны, гиппопотамы

Львы, зебры и жирафики

Гуляют в жаркой …

**Дети:** в Африке.

**Инструктор:** Молодцы отгадали. Ребята, а как нам очень быстро попасть в Африку?

Ответы детей: на самолете.

**Инструктор:** - Да, я согласна, на самолете будет быстрее! Внимание все на аэродром, занять места!

**Игра «Летчики на аэродром».**

**Инструктор: Вот мы и в Африке.**

Вот как нам весело путешествовать и мы отправляемся дальше.

Выходим из самолета, строимся в одну шеренгу.

Отправляемся дальше. «Направо! За направляющим налево обход шагом - Марш!»

Вот отличная дорога – Ходьба в колонне по одному

Ноги разомнем немного.

**Ходьба:**

-на носках: Идем по горячему песку *(ходьба на носках, руки вверх: колени не сгибать, спины прямые).*

-с высоким подниманием колен: перешагиваем через колючки *(руки в стороны ходьба с высоким поднимание колен).*

-полуприседом:  Какой-то подозрительный шум, идем тихо-тихо (*ходьба  в полуприседе на носках, руки на пояс: следим за осанкой, голову не опускать, спина прямая).*

**Инструктор:** Ребята, посмотрите, в какую чащу, мы с вами зашли. Это сплошная стена из пальм, лиан, огромных кустарников. Это не просто пальмы – это ваши домики. У каждого из вас будет свое место на полянке свой домик (*на полу наклеены картинки - пальмы*). Сейчас я пять раз хлопну в ладоши, за это время вы возьмете коврики, расстелите их в свои домики и с последним хлопком станете на серединку коврика лицом к обезьянке. А я посмотрю, кто у нас самый внимательный и ловкий и быстрый.

*Дети расстилают коврики на свои домики-пальмы.*

**Инструктор:**

Ребята, а сейчас мы познакомимся, с животными, которые живут в Африке.

Я загадаю вам загадки, а вы попробуйте их отгадать:

**1. Слайд - «Слон»**

И длинным носом, Как рукой

Поднять он может нас с тобой

**Упражнение игрового стретчинга «Слон»**

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони в согнутых локтях положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1- потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола. Спина прямая, ладони лежат на полу, пятки не отрывать.

**2. Слайд - «Страус»**

Эта птица хоть куда!

Не летает никогда.

Только бегает как ветер,

Знают птицу все на свете!

**Упражнение игрового стретчинга «Страус»**

И.п.: стоя, ноги вместе, колени прямые. 1 – поднять руки над головой и потянуться вверх; 2 – опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться колен, голова при наклоне тянется к полу; 3 – сцепить руки за лодыжками; 4 – и.п.

**3. Слайд - «Жираф»**

В жаркой Африке гуляет,

Длинной шеей удивляет,

Сам высокий, будто шкаф,

Жёлтый, в пятнышках...

**Упражнение игрового стретчинга «Жираф»**

И.п. о.с.: руки опущены. 1-наклон вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, пятки не отрывать.2 - на выдохе поднять назад вверх правую ногу, так, чтобы она образовала прямую линию со спиной. Голова прямо. 3 – опустить ногу; 4 – и.п.

**4. Слайд - «Тигр»**

Острые зубы, ему не до игр, Полосатый и грозный … (тигр)

**Упражнение игрового стретчинга «Тигр»**

И.п. широкая стойка, стопа правой ноги развернута, руки опущены.

1- на выдохе опускаться вниз на правую ногу, так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться в пол перед стопой правой ноги, 2 – на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол. 3 – подняться на ладони; 4 – и.п.

**5. Слайд - «Пантера»**

Изящна, красива, сильна и ловка,

Легендами издавна окружена.

Глаза изумрудами ярко горят,

К ним так подходит черный наряд.

**Упражнение игрового стретчинга «Пантера»**

И.п.: стоя на четвереньках, 1-2 – согнуть руки в локтях, опуститься на локти и поднять одновременно прямую ногу. Носок тянуть. 3-4 – другой ногой.

**6. «Носорог»**

 Несмотря на строгий вид, Он к охоте не привык,

 На носу растут два рога, Вы узнали… (Носорога).

**Упражнение игрового стретчинга «Носорог»**

И.п.: лежа на спине, руки в замке за головой, ноги прямые.

1- приподнять туловище и согнуть правую ногу в колене, левым локтем тянуться к правому колену; 2 – поменять ноги и локти.

**7. Слайд - «Змея»**

Без рук, без ног - Ползает на брюхе. Нет у нее слуха, Не жуёт – глотает.

Смотрит – не моргает. Как загадка вам моя? Отгадали? Кто - … (Змея)

**Упражнение игровго стретчинга «Змея»**

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная сторона стоп. 2 – и.п.

В Африке живут ядовитые кобры.

**Инструктор:**

Молодцы, ребята, вы отгадали все загадки!

Вот с какими интересными животными мы познакомились в Африке.

А сейчас я досчитаю до 5, и вы уберете свои коврики на место.

И станете на свои пальмы-домики. Молодцы!

**Инструкто**р: Обезьянка Чита предлагает нам поиграть в интересную игру **«Ловля обезьян».**

Колонна в обход по залу шагом - марш, берем по одной косичке и заправляем в шорты.

Считалочкой выбираем ловца обезьян.

Считалочка: 1,2, 3, 4, 5.

Нам друзей не сосчитать,

А без друга в жизни туго,

Выходи скорей из круга.

**Подвижная игра «Ловля обезьян».** (Ловец ловит обезьян, догоняет и забирает у них хвостики косички. Пойманные обезьянки ходят по канату - «лиане» боком приставным шагом).

**Инструктор:**

Ну, ребята, ой, ой, ой

Нам пора уже домой.

Тихо, тихо мы уходим,

Никого не беспокоим.

До свиданья Африка!

**Игра «Летчики» - дети прилетают в детский сад.**

**Упражнение на дыхание**

Носом вдох, а выдох ртом

Снова носиком вдохнем,

Выдохнем опять мы ртом

И в группу весело пойдем.

**Инструктор:** Ребята, вы меня так порадовали. Вы такие гибкие, ловкие и быстрые. А с какими животными мы сегодня познакомились? (Ответы детей). А какое упражнение вам понравилось больше всего? (Ответы детей). А какое было трудно выполнять? (Ответы детей). А как вы думаете, наше путешествие было интересным? (Ответы детей). А кому понравилось? (ответы детей).

Ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Уже начинает темнеть и в Африке совсем становиться опасно. Занимаем места в самолете.

*Обезьяны прыгают*”.

И.п. – ноги слегка расставить, руки согнуты, пальцы врозь. *Прыжки чередуя с ходьбой по 30 раз.*

Инструктор по ФК. - *Продолжаем путешествовать по Джунглям.***Перестроение. «Направо, в парах сомкнись, в одну колонну становись. Налево»**

**ОВД (10мин) Инструктор по ФК:**  - Сейчас, ребята, мы проходим тот участок джунглей, где много опасностей Опасность может ждать нас на болоте, в котором мы можем утонуть, а главное много крокодилов, лежачих как брёвна которые то и дело ждут как кого – нибудь съесть своими острыми зубами. Попробуйте и вы преодолеть все препятствия Джунгли. **Движения выполняются поточным способом**

**ОВД**

**1. «Крокодил»**

Крокодил ползет к реке

По песку на животе.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь с помощью рук.

2. Обезьяны не скучают

 И с кокосами играют.

Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен