Игровой стретчинг в формате фитнес-сказки для детей 5–6 лет «Морская сказка»

**Фитнес-сказка** – это один из творческих видов деятельности, где дети могут представлять окружающий мир в виде образов.

Цель: Способствовать укреплению физического и психического здоровья **детей** и гармоничного развития личности каждого ребенка.

ЗАДАЧИ:

1. Оздоровительная:

а)укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника **детей и формирование правильной осанки**;

б) профилактика плоскостопия; в) активизация работы глубоких мышц, нормализуя и усиливая защитные функции организма у **детей**

2. Развитие двигательных качеств и способностей у **детей**(сила, выносливость, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность и выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве, функция равновесия)

3. Овладение детьми навыками совершенного управления своим телом *«мышечная радость»*, культуры движений под музыку, пластике жеста

4. Развитие пространственно-образного мышления, высвобождение скрытых творческих возможностей подсознания у **детей**

5. Воспитание уважения друг к другу, умение согласовывать свои движения с движениями других **детей**, настойчивости, активности и самостоятельности

6. **Формирование у детей** интереса к занятиям и привычки к здоровому образу жизни.

*«****МОРСКАЯ СКАЗКА****»*

Эта **сказка необычная**. Эта **сказка о море**, об обитателях его глубин. Кто же там обитает? Наверное, рыбки, скажете вы и **будете правы**

РЫБКА. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса путем прогиба назад

И. п. : лечь на пол ничком, ноги вместе, руки согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и. п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

**В далеком синем море, в бушующих волнах жила красивая маленькая морская звездочка.**

МОРСКАЯ ВОЛНА. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов в

стороны

И. п. : сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади или на поясе.

1. Поднять прямые ноги с натянутыми носочками на 45 Сделать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмёрку.

2. Вернуться в и. п. движение динамичное

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

**Звездочка была очень веселая и у нее было множество друзей.**

**И самым лучшим ее другом был красивый Дельфин Тимка.**

ДЕЛЬФИН Упражнения для укрепления мышц спины и пресса путем прогиба назад

1. И. п. лежа на животе. Прогнуться, поднять руки вверх и сцепить в *«замок»*,

2. Медленно вернуться в исходное положение

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

**Каждый день он приплывал в гости к Звездочке на коралловый риф и рассказывал ей о том, что происходит над водой. Тимка поведал нашей героине о том, что наверху, например, бывает огромный теплый шар, который называется Солнце.**

СОЛНЫШКО Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов в стороны

1. И. п. Ноги на ширине плеч, левая *(правая)* стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую *(правую)* сторону, пока левая *(правая)* рука не коснется пола, правая *(левая)* рука вытянута вверх.,

**Он рассказывал том, что Солнце освещает землю и согревает все вокруг. А еще он рассказал своей подружке о том, что ночью, когда солнышко прячется, на огромном бескрайнем небе появляются сотни красивых… звездочек!**

**МОРСКАЯ ЗВЕЗДА**. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов в стороны

И. п. : встать прямо, ноги по шире, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

1. медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться, левой рукой правой ноги.

Задержаться нужное время.

2. вернуться в и. п.

3.4. повторить другой ногой и рукой.

Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

**Наша юная героиня очень удивилась и обрадовалась! Оказывается где-то там высоко есть такие же звездочки как и она. И уж очень ей захотелось их увидеть. И решил Тимка своей подружке помочь, они вместе отправились в путь к поверхности моря. По дороге наши неутомимые путешественники встретили забавных морских коньков**

**МОРСКОЙ КОНЕК***(лошадка)* Укрепление стоп

И. п. : стать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги, сесть на пол между ног, стопы притянуть к себе, взять руками стопы ног с задней стороны *(подошва)*.

1. Приподнять руками стопы ног. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и. п.

Динамический вариант: поочерёдное поднимание стоп.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

**- Куда это вы направились? – удивились они.**

**- Я так хочу увидеть звезды! – восхищенно сказала наша Морская звездочка. – Они, наверное, так похожи на меня. Мы обязательно с ними подружимся.**

**- Вот смешная, они совсем не такие как ты. – Заметили коньки.**

**Но наша героиня их уже не слушала, а продолжала путь наверх, вместе со своим другом Тимкой.**

**И вот, наконец, дельфин Тимка помог морской звездочке выбраться наружу. Своим носом он вытолкнул подружку на поверхность, что бы она в полной мере могла насладиться увиденным. Каким же прекрасным было ночное небо!**

**- Какие они красивые, яркие, сияющие! – восхитилась наша Морская Звездочка. – Ничего, что они не похожи на меня, я все равно буду приплывать сюда каждую ночь, что бы вновь и вновь любоваться их красотой! Ведь, совсем не важно, что они другие, - подумала звездочка. – Главное, что они тоже Звезды!**