Ф.И.О. автора: ***Калинина Ирина Евгеньевна***

Должность: ***Руководитель физического воспитания***

Полное наименование дошкольной образовательной организации (согласно лицензии): ***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад с.Павловка Марксовский район Саратовская область***

Образование, стаж работы, категория: ***Педагогическое, средне – специальное, стаж работы 15 лет, I квалификационная категория***

Название работы : ***Гимнастика с элементами игрового стретчинга сказка «Репка»***

Контактная информация об участнике (тел.сотовый)  ***89271248412***

*Гимнастика*

*с элементами игрового стретчинга*

Сказка «Репка»

.

**Задачи:**

-формирование у педагогов первоначальных основ сохранения и укрепления здоровья;

-Повышение уровня компетентности у педагогов по формированию здорового образа жизни;

-охрана и укрепление здоровья детей

***Ход гимнастики***

**Вводная часть:**

Руководитель ФИЗО:

Сегодня мы с вами побываем в сказке «Репка». А начиналась она так.

Жили - были дед и баба. И был у них огород (*обычная ходьба друг за другом по кругу*).

**Корригирующая ходьба по кругу.**

Руководитель ФИЗО рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Пошел дед репку сажать.

*ХОДЬБА НА МЕСТЕ.*

Погода хорошая. Птички чирикают.

*НОГИ ЧУТЬ РАССТАВЛЕНЫ, ПРИСЕДАНИЕ.*

Вдруг дождик закапал!

*Встать на носках, руки вверху, встряхивать кистями рук.*

Руководитель ФИЗО: Закрылся дед руками от дождя, побежал скорее ( *бег на месте с высоким подниманием бедра»*).

Закончился дождь. С облегчением вздохнул дед.

**Упражнение на восстановление дыхания.**

Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; резко опустить руки вниз – выдох через рот.

Повторить 2-3 раза.

**Общеразвивающие упражнения.**

Руководитель ФИЗО: Собрался дед репку сажать, а лопаты-то и нет. Где лопата?

**«Где лопата?»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Поднять плечи, развести руки в стороны («удивился дед)Вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

Руководитель ФИЗО:

Посмотрел по сторонам:

И.п.: ноги вместе, руки на поясе;

1-поворот головы вправо

2- поворот головы влево

Повторить 4-6 раз.

Руководитель ФИЗО:

Нашел дед лопату.

Руководитель ФИЗО:

**«Посадка репки»**

Посадил репку.

И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены внизу

1-наклон туловище вперед, пальцами рук коснуться пола;

2- вернуться в исходное положение.

Повторить 4-6 раз.

Выросла репка большая-пребольшая!

Тянет - потянет дед репку, а вытянуть не может.

**«Не вытянуть деду репку»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнять наклоны в стороны.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

Руководитель ФИЗО:

Позвал дед бабку да внучку. Стали они по- другому репку тащить. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку.

**«Бабка да внучка»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-встать на носки

2 – и.п;

3-встать на пятки

4 – вернуться в исходное положение.

Повторить 4-6 раз.

Руководитель ФИЗО: Прибежала на помощь собака Жучка.

**«Жучка»**

И.п.:

Ноги на ширине плеч, руки за голову

1-правое колено поднимаем вверх

2-и.п.

3-левое колено

4-и.п.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

Воспитатель: Позвала Жучка своих друзей – кошку да мышку. Прибежали они дружно, ухватились крепко за репку и все вместе вытащили её из земли!

**«Вытянули репку!»**

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Попрыгать на двух ногах на месте с хлопками над головой. Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

**Заключительная часть.**

Руководитель ФИЗО : Репку вместе мы тащили, каши вкусной наварили (*ходьба друг за другом по кругу, положив руки на плечи впереди идущему*). Наелись все каши. Побежали Жучка, кошка, да мышка по домам (*бег друг за другом по кругу, обычная ходьба*).

**Упражнение на дыхание.**