**Конспект по игровому стретчингу.**

**(старшая группа)**

**Сказка «Утёнок Кряк»**

*Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора.*

*Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь.*

Ходьба на месте

*Шел утенок, шел и дошел до луга. Вдруг видит – летит бабочка.*

Бабочка

И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола.

*Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.*  
– *Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.*  
– *Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?*  
– *Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.*  
*Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг увидели муравья.*

Муравей

И.п.: сесть, скрестить ноги, пальцы рук переплетены на затылке.

1. медленно наклонить туловище как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу, стараться локтём коснуться пола, оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное время.

*- Почему вы так шумите? - спросил муравей.*

*- Извините нас, пожалуйста. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал утенок.*

*Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно.*

*Повороты головы вправо и влево*

*Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу.*

*Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – Отведи меня к нему, пожалуйста!*  
– *Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.*  
*И Кряк быстро побежал за летящей птицей.*

*Поочередное сгибание ног*

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

1. согнуть правую ногу в колене, подтянуть её по полу пяткой к ягодице, левая нога прямая.

2. согнуть левую ногу в колене, подтянуть её по полу пяткой к ягодице, правая нога прямая.

*Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. Но вдруг дорогу перегородил медведь*

*Медведь.*

И.п.: встать прямо, ноги широко расставлены, руки на пояс.

1. согнув ноги, медленно опускаться до той степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу, руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

*Ах ты! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к медведю.*

Веточка

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

1. не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами, руки соединить сзади. Задержаться нужное время.

*Когда медведь увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, он так испугался, что со всех ног бросилась бежать, только его и видели! Кряк вдоволь наплавался в озере и довольный вернулся домой.*

**Конспект по игровому стретчингу.**

**(старшая группа)**

**«Просто так»**

*Сегодня я расскажу вам про одного мальчика…...*

*Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулся мальчик* (сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз) *и отправился погулять. Идет сквозь высокую траву* (ходьба высоко поднимая ноги, руки на поясе), *по узенькой извилистой тропинке* (ходьба на носках, руки в стороны), *пробираясь сквозь густые заросли* (приставным шагом, руками раздвигая ветви), *рассматривал верхушки высоких деревьев*(ходьба спиной вперед, руки сзади). *Вышел мальчик к крутой горе и осторожно начал спускаться, но гора была крутая и он быстро побежал вниз. Спустился с горы, и увидел на полянке очень красивые цветы, так понравились они ему, нарвал букетик* (наклоны), *а навстречу идет медвежонок грустный-грустный* (сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой*). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.*  
*Это мне? – удивился медвежонок. – А за что?*  
*Просто так. – ответил мальчик и дальше пошел.*  
*А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая медвежонок побежал дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога* (лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой*). Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог:*  
*За что ты мне цветы даришь?*  
*- Просто так! – ответил медвежонок и, довольный, пошел дальше* (ходьба на внешний стороне ступни). *А носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал* (лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону*). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале начале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.*  
*Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое* (встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться). *Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул*(радостно подпрыгнуть)*, ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны*(лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение, вернуться. То же проделать с другой ногой).

*Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает* (встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать). *Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе зайкину маму разыскивать.*

*Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает* (встать на колени, руки сзади (полочкой), медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться). *Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.*  
*Всю эту историю мне рассказал аист, который увидел, как можно радовать всех!* (встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки на поясе. Стоять как можно дольше, проделать то же на другой ноге).

**Конспект по игровому стретчингу**

(подготовительная группа)

**«СКАЗКА О ЖАДНОМ ИМПЕРАТОРЕ»**  
*Сегодня я расскажу вам сказку о жадном императоре…...*  
 *Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах*

(ходьба обычная, руки на поясе, затем на внешней стороне ступни), *на верблюдах* (на пятках), *несли в мешках* (полу присев) *и складывали в высокие амбары* (на носках, руки вверх).

*Золото набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом. Золотыми были: пол, потолок* (руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклон вниз, поднять голову вверх), *стены* (потянуться правой рукой направо, затем левой – налево, смотреть на пальцы рук), *зеркала* (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном). *Золотые колокольчики звенели от порывов ветра* (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном).

*Носил император парчовый расшитый золотом халат* (правая рука на левом плече, повернуться на лево. Левая рука на правом плече, повернуться направо), *золотую шапку* (круговые вращения головой вправо, затем влево). *Даже подошвы его туфель были отлиты из золота* (руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Правую ногу поставить на пятку, на носок. То же с левой ногой). *Посуда, из которой ел император была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сласти* (прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки перед собой ладонями вверх. Прыжки вокруг себя).

*До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые* (сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков). *Но и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота и несколько амбаров опустело* (встать. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола). *Кликнул он клич по всей стране: “Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец”. И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой черной палочкой и пропал.*  
 *Вскочил император со своего трона* (ноги вместе, руки на поясе. Присесть, руки вперед, встать) *и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там*(присесть, руки в стороны, встать). *И вот … нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото.*   
 *Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками* (лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперед – в стороны. Ноги по очереди вверх-вниз). *И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми. Поймал император бабочку и стала она золотой брошкой*(сесть по-турецки, ноги стопа к стопе. Пальцами рук обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз). *А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми*(встать на колени, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять руки на уровень плеч и взмахивать вверх-вниз).

*По саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью* (лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу). *Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи* (ноги вместе, руки вверх в замок. Круговые вращения туловищем право, затем влево). *Как ни любил император золото, но все-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй*(ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, наклон влево). *Долго стоял опечаленный император в саду*.

*Наконец он захотел есть и вернулся во дворец* (сидя на полу, развести прямые ноги, руки на поясе. Наклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. То же к левой ноге). *Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твердым, как камень* (лежа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочередно сгибать и разгибать в колене). *Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.*