

Кружок по игровому стретчингу «Таал — Таал» (по мотивам якутской народной сказки)

попова наталья

Кружок по игровому стретчингу «Таал — Таал» (по мотивам якутской народной сказки)

Конспект сюжетно-игрового занятия с использованием игрового стретчинга

по мотивам якутской народной сказки «Старушка Таал- Таал»

в старшей группе

МБДОУ 61 «Тропинка»

г. Якутск

Воспитатель: Попова Н. П.

Цель: всестороннее развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование потребности в движении, развивать память.

Задачи: Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности. Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. Вспомнить с детьми **якутскую народную сказку «Старуха Таал- Таал»**, воспитывать любовь к **якутским сказкам**.

Предварительная работа: Чтение **сказки «Старуха Таал – Таал»**, **пересказы детей и беседы**.

Оборудование: спортивные коврики

Ход занятия:

Дети под спокойную музыку заходят в зал и встают полукругом.

Воспитатель: Давайте порадуемся солнцу и птицам. (*Дети поднимают руки вверх*)

а также порадуемся друг другу (*улыбаются друг другу*)

Доброе утро! Мы скажем все вместе (*берутся за руки*)

Доброе утро! Другу, подруге

Доброе утро! Всем людям в округе. (*здороваются со взрослыми пожатием руки*). .

Под музыку хомуса заходит старуха **Таал – Таал**.

Воспитатель: Сегодня я приглашаю вас продолжить путешествие по **сказкам** и предлагаю отправиться в **якутскую народную сказку**: «*Старушка Таал- Таал*» и приглашаем гостей послушать и посмотреть нашу **сказку**.

Воспитатель: Жила – была старушка. Звали ее **Таал- Таал**. Однажды проснувшись...

1. Дети тянутся, потягиваются. Пошла на речку за водой...

2. Упражнение «*Ходьба*» (сидя. носочки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе. Притянуть стопу к себе поочередно, то левую, то правую). Дело было зимой, зачерпнула с проруби воды да и вздумалось ей молодость вспомнить и решила покататься...

3. Упражнение «*Ласточка*»(И. п.: стать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладонями вниз, 1- и. п. стоя на одной ноге, не сгибая её, перевести тело и вторую ногу (*нога прямая с оттянутым носком*) в горизонтальное положение, руки прямые, голова вперёд, вверх. Задержаться нужное время. 2- Вернуться в и. п.) Немного покатавшись, упала на спину, сразу встать не смогла да и примерзла ко льду. И вот лежит она на льду и спрашивает: «Лед, Лед, ты меня не отпускаешь, значит ты силен? - Конечно, я силен. –

4. Дети, лежа на спине пытаются встать, тянут руки вперед. «Хоть ты и силен, а солнце то тебя растапливает. – Да, пожалуй, Солнце сильнее.»

5. Упражнение «*Солнце*» (И. п.: Ноги на ширине плеч, левая (*правая*) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1-наклониться в левую (*правую*) сторону, пока левая (*правая*) рука не коснётся пола, правая (*левая*) рука вытянута вверх. 2- и. п.) Тогда старушка спросила Солнце: - Солнце, солнце, ты очень сильное? – Да, я очень сильное. – Хоть ты и сильное, но туча закрывает тебя. – Выходит туча сильнее...

6. Упражнение «*Туча*» (И. п.: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам, обхватить руками колени, голову прижать к коленям. 1. перекатиться на спину. 2. вернуться в и. п.) «Туча, туча! Ты сильна? – конечно, сильна. – однако, ветер уносит тебя. – значит Ветер сильнее меня...

7. Упражнение «*Деревья*».(И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох) «Ветер, ветер! Силен ли ты? – да, я силен. - но если на пути встанет гора и ничего с ней не сможешь сделать...

8. Упражнение «*Гора*» (И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища. 1-оторвать бёдра и таз от пола, не прогибаясь, вдох; 2-выдох, вернуться в и. п.) «Да, пожалуй Гора сильнее. Гора, Гора! Сильна ли ты? – Да, я очень сильная. А в той горе жили змеи.

9. Упражнение «Змея»(И. п.: лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. 1. медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и. п.). – Придет человек и расколется тебя, вот и вся твоя сила. – Человек получается сильнее. Пришел человек и старушка спрашивает: Человек, силен ли ты? Человек отвечает: могуч я умом дерзким, воля моя- мыслить светло, сила моя – желание жить. Тогда помоги мне- взмолилась Старушка **Таал- Таал**. Человек не мог ее оставить в беде и помог ей, вытянул ее из примерзшей шубейки. Выходит, сильнее всего на свете – ум, светлые мысли и жажда жизни.

Сказка закончилась. Понравилась ли Вам, наша **сказочная Таал- Таал**, такое вот представление?. Ребята, а вам что больше всего понравилось? А без ваших действий **сказка** не получилась бы такой интересной.

Подвижная игра «*Змея и хвост*»

Упражнение на релаксацию: «Снеговик»

Представьте себе, что вы снеговики. Прекрасное утро, светит солнце. Начинает припекать сильнее. Снеговик начинает таять. Сначала тает голова, одна рука, потом другая. Постепенно начинает таять туловище. Снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Дети лежат под спокойную музыку 2 минуты.

Поблагодарим нашу героиню и гостей за то, что они поприсутствовали на нашем представлении и с улыбкой, попрощавшись пройдем в свою группу.