

*Инструктор по физической культуре:
Мелешикина Ольга Викторовна
ГБДОУ д/с № 28 Приморского района,
г. Санкт-Петербурга*

Сказка-путешествие на планету Гонзиков

Где-то далеко за туманностью Андромеды в созвездии гончих псов существовала необычная планета. На ней не было ничего живого, а были только камни.

Упражнение «Космический камень»

И. п.: сидя на корточках, руками обхватить колени, голову наклонить как можно ниже, спина круглая - это «камень». Замереть, не шевелиться 5–7 секунд. Теперь «солнышко пригрело» - медленно, очень плавно выпрямляем ноги, поднимаем руки через стороны вверх, встаём на носочки и тянемся как можно выше, будто камень оживает и тянется к звёздам. Повторить 3–4 раза в медленном темпе. «Вы - древние камни на далёкой планете, вас разбудили лучи солнца».

И вот однажды лучи солнышка разогрели планету, и камни начали шевелиться. Оказалось, это не камни, а коконы, из которых стали появляться первые космические существа. Это были червячки. Червячки могли крутить головой, качаться, знакомиться друг с другом, им понравилось знакомиться, и они все вместе отправились строить домики.

Упражнение «Космические червячки»

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуть в коленях, стопы на полу, руки упором сзади.

«Крутим головой» - плавные повороты головы вправо-влево (по 4 раза в каждую сторону). Следим, чтобы плечи не поднимались.

«Качаемся» - перекаты на ягодицах вперёд-назад (6–8 раз). Ноги от пола не отрываем, помогаем себе руками.

«Знакомимся с соседом» - повороты туловища вправо и влево, при повороте вытягиваем руку в сторону (протягиваем руку соседу). По 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. «Червячки только что вылупились из коконов и учатся двигаться в невесомости».

Вдруг, откуда ни возьмись, появились забавные существа, похожие на зайчиков. Зайчики прыгали, скакали, шевелили ушками и танцевали.

Понравилось зайчикам на этой планете, и они тоже ушли строить домики.

Упражнение «Космические зайчики»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на голове - изображаем длинные уши (ладони сомкнуты над головой, пальцы вверх).

«Шевелим ушками» - наклоны головы вправо и влево (по 4 раза), «уши» (руки) двигаются вместе с головой.

«Прыгаем» - 8 прыжков на двух ногах на месте (как зайчики по лунным кратерам), затем 8 прыжков с продвижением вперёд. Приземляемся мягко на носки.

«Танцевальная композиция» – два прыжка вправо, два влево, затем хлопок над головой. Повторить 4 раза. Темп средний. «Наши зайчики скачут по невесомой поверхности, отталкиваясь чуть сильнее земного».

Как вдруг появились ёжики. Ёжики шевелили иголками, а когда дул ветер, ёжики складывали иголки и катались по этой планете сначала в сторону, потом в другую сторону, и ёжики тоже ушли строить домики.

Упражнение «Космические ёжики»

И.п.: сидя на полу, ноги согнуть, колени прижать к груди, обхватить колени руками, спину округлить – «иголки торчат» (плечи напряжены, пальцы растопырены).

«Шевелим иголками» - медленно поднимаем и опускаем плечи, не разжимая рук, при этом растопыриваем и сжимаем пальцы (8 раз).

«Ветер дует - ёжики катаются» - ложимся на спину, сохраняя группировку (колени прижаты к груди, руками обхватываем ноги). Выполняем перекаты вправо и влево по 3-4 раза в каждую сторону. Дышим ровно, голову не запрокидываем. Затем возвращаемся в и.п. «Ёжики сворачиваются в клубочки и катаются по космическим дюнам, как по лунной поверхности».

А тут прилетели красивые птицы с разноцветными крыльями. Птицы летали вверх, вниз, вправо-влево, птицы побросали на эту планету волшебные семена и улетели.

Упражнение «Космические птицы»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

«Летим вверх-вниз» – на счёт «раз»: мах руками вверх, подняться на носки (вдох); на счёт «два»: присесть, руки вниз (выдох). Выполнить 6–8 раз.

«Летим вправо-влево» - наклоны туловища в стороны: наклон вправо - левая рука идёт вверх, правая - вниз; наклон влево - правая рука вверх. По 4 раза в каждую сторону.

«Бросаем семена» - наклон вперёд, коснуться руками пола (выдох), затем выпрямиться, руки вверх (вдох). Повторить 4–6 раз. Темп средний. «Птицы разносят по галактике волшебные семена, и те падают в космическую почву».

А семена проросли глубоко в недра планеты, и появилась первая разноцветная трава. А когда дул ветер, трава шевелилась, появились первые разноцветные деревья и кусты, они тоже качались от ветра, появились первые цветы. Когда наступал день, цветы распускали свои бутоны и качали своими лепестками, а когда наступала ночь, цветы закрывали бутоны и исчезали.

Упражнение «Космические цветы»

И.п.: сидя на корточках, руками обхватить колени, голову опустить - это «бутон».

«День - цветы распускаются» - медленно выпрямить ноги, подняться, одновременно поднимая руки через стороны вверх и раскрывая ладони («лепестки»). Задержаться на 2-3 секунды, потянуться макушкой к звёздам.

«Ветер качает лепестки» - плавные наклоны туловища вправо и влево (по 4 раза), руки остаются вверху, движения мягкие, как при ветерке.

«Ночь - цветы закрываются» - медленно вернуться в исходное положение на корточках, обхватить колени, опустить голову. Повторить 3-4 раза в медленном темпе. «Цветы живут в ритме космического дня и ночи: распускаются под лучами далёкого солнца и засыпают, когда наступает темнота».

А ночью по небу стали летать разноцветные облака, которые были похожи на облака любви и счастья. А между облаков мерцали звёзды. И вот в этой тишине родились необычные существа - у них были огромные глаза и смешные лапы. Сначала появились глаза, посмотрели направо, потом налево, когда они убедились, что на этой планете нет ничего страшного, то они все выпрыгнули на эту планету и зашагали по ней, а потом побежали, побежали, остановились эти необычные существа, посмотрели сначала в одну сторону, потом в другую, вверх-вниз, вперёд, увидели землян, помахали им лапкой. Земляне им ответили. Запрыгали от радости существа, и пошли друг с другом знакомиться. Подошли, лапки пожали, поговорили, а потом сели на эту планету, лапки свесили и стали они разглядывать космос, смотрели вверх-вниз, вправо-влево. Раз-два-три-четыре - и решили они остаться на этой планете и тоже ушли строить домики.

(В этой части предложить детям выполнить несколько свободных движений: повороты головы и глаз («огромные глаза»), ходьбу на месте, бег с высоким подниманием колен, прыжки на месте, наклоны в стороны – всё по тексту, без строгого счёта.)

И если посмотреть на эту планету сверху, то видно, что она вся в разноцветных пятнышках. Так родилась цветная планета Гонзиков. Вот и сказке конец, выступал кто – молодец!