***ПУТЕШЕСТВИЕ В АФРИКУ***

Конспект занятия в старшей группе

**Задачи:**

* совершенствовать навык сохранения равновесия на уменьшенной

и неустойчивой площади опоры;

* закрепление упражнений на напряжение-расслабление;
* закрепление знаний о животных жарких стран;
* развивать фантазию детей;
* воспитывать уверенность в своих силах;
* проводить профилактику простудных заболеваний.

**Оборудование:** лестница, малая горка, воротики (3 шт ), мягкие модули ( 6-7 шт), гимнастическая стенка, малые мячи (15 шт), фонограмма песни «Чунга-чанга», любая спокойная музыка.

**Ход занятия:**

*Подготовительная часть.*

Педагог: - Сегодня, ребята, мы отправимся в путешествие. Мы доберемся до Африки, где будем проходить над пропастью, перебираться через реку с крокодилами, встретим различных животных. Перед поездкой надо укрепить свой организм. Массаж БАТ «Чтобы нам не заболеть».

Чтобы нам не заболеть, Энергичное растирание ладоней.

Надо руки растереть.

Лоб погладим осторожно Поглаживание лба от середины к

И виски потом вискам, затем виски.

За ушами, перед ними, Растирание указательными и сред-

Сами уши трем. ними пальцами вокруг ушей.

Чтоб не кашлять, не чихать - Растирание крыльев носа.

Носик разотрем.

Чтобы насморк отогнать - Разминание БАТ около носа.

Точки разомнем.

А потом погладим шею. Поглаживания сверху-вниз.

Так простуду одолеем! Хлопки в ладоши.

- Идем на вокзал – ходьба в колонне по одному.

- Тяжелые сумки несем – ходьба в полуприседе.

- Погрузим сумки на машину и снова легко идти – ходьба по диагонали.

- Опаздываем на поезд – бег в колонне по одному.

- Сели на поезд и поехали – бег с переходом на ходьбу, руки согнуты в локтях, произносить «чух-чух». Постепенно замедляем темп, остановка.

Педагог: - Ребята, мы в Африку приехали!

- Радуемся солнцу – ходьба на носках, руки вверх.

- На пути встречаем животных: жираф, слон, крокодил, питон, зебра – дети имитируют походки, повадки животных.

В сочетании с показом проводится игра «Прятки в лесу»:

по команде «Дерево» - встать в о.с., руки вверх;

по команде «Куст» -принять упор присев;

по команде «Трава» - лечь на живот.

ОРУ под музыку «Чунга-чанга».

Педагог: - После долгого путешествия-привал. Дети садятся в круг и изображают колку дров, разведение костра, варку каши.

*Основная часть. ОВД.*

1. «Ходьба над пропастью по мостику» - ходьба по рейкам лестницы, положенной на пол, на рейки наступать серединой стопы.
2. «Пещера» - подлезание под воротики, не касаясь пола руками.
3. «Перелезание через завал из деревьев» - через малую горку.
4. «Переправа по кочкам через реку с крокодилами» - ходьба по мягким модулям.

Задания выполняются поточно по методу круговой тренировки.

Педагог: - Кто это? Ловкое, быстрое животное, любит лазать по лианам и есть бананы?

- Да, обезьяна. Покажите.

- А сейчас будут соревнования для обезьянок. Нужно, кто быстрее, подняться на третью рейку гимнастической стенки, коснуться игрушки и вернуться на свое место. Соревнование проводится в парах.

*Заключительная часть.*

Игра « Сафари». Дети – африканские животные, педагог – охотник. Охотник выбивает зверей малым мячом.

Педагог: - Но патроны у меня были волшебные и никто из зверей не пострадал. Разотрите свои «раны» - места, куда попал мяч. Все живы и здоровы.

Педагог: - А кто царь зверей? - Лев, правильно. Выполняется упражнение из хатха-йоги «Поза льва».

Педагог: - А теперь мы погреемся на солнышке. Под музыкальное сопровождение дети ложатся на пол и представляют, что они лежат на песке, подставляя солнышку различные части тела. Упражнение сопровождается текстом:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги (руки, носик, животик, подбородок) поднимаем!

Держим, держим, напрягаем…

Загорели? Опускаем.

Педагог: - Теперь медленно встаем и тянемся к солнцу – встать на носки, руки вверх. Закроем глаза, повернемся вокруг себя. – Где мы? Мы снова в детском саду! В следующий раз нас ждут новые приключения.