**Занятие в старшей группе с воздушными шарами (по мультфильму Вини Пух и друзья)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Оборудование** | **Методические указания** |
| 1. Учить слушать музыку, реагировать на смену мелодии.  2. Закрепить технику ползания на животе, на коленях и ладонях. Выбирать правильный вид ползания в зависимости от высоты препятствия.  3. Учить регулировать силу броска в бросании надувного шарика. | Ходьба в колонне по одному.  Прыжки на двух ногах под музыку.  **Дыхательное упражнение «Надуй шарик»**  **ОРУ: ритмическая гимнастика «Вини Пух» (под р.н. мелодию «Валенки»)**  1. «Вини Пух»- V-step.  И.П.- основная стойка  1- шаг правой вперед вправо  2- шаг левой вперед влево  3- шаг правой назад  4- шаг левой назад  2. «Сова вышивает крестиком»- Grape wine  И.П.- основная стойка  1- шаг правой вправо  2- шаг левой назад скрестно  3- шаг правой вправо  4- приставить левую  3. «Кролик»- прыжки и выпады- Lunge  И.П.- основная стойка  1-4 - прыжок вправо  5-6- выпад вправо, руки «как уши зайки»  7-8- выпад влево, руки «как уши зайки  4. «Собираем яблоки»- подскоки- Poni  И.П.- основная стойка  1- шаг правой вперед, подскок руки вверх  2- шаг назад  3-4- тоже с другой ноги  5. «Пятачок»- приставные шаги- Step touch  И.П.- основная стойка  1- шаг правой в сторону, руку правую вверх  2- шаг левой в сторону, левую руку вверх  6. «Полетели на шариках»- приставные шаги (подскоки)-Gallop  И.П.- основная стойка, руки верх  1- шаг правой в сторону  2- «подбить» левой ногой  3- тоже в другую сторону  7. «Вини пошел»- ходьба- Walking  1-4- шаги вперед  5-8- шаги назад  8. «Деревья качаются»- выпады в стороны- Lunge  И.П.- основная стойка  1- выпад правой вправо, руки делают круг  2- И.П  3-4- то же в другую сторону  9. «Светит солнце»- полуприсяды- Squat  И.П.- ноги на ширине плеч, руки опущены  1- перенести вес тела на правую ногу, руки вверх вправо  2- перенести вес тела на левую ногу, руки вверх влево  10. «К ослику на день рождение»- шаги с переступанием-Mambo  И.П.- основная стойка  1- шаг правой вперед  2- шаг левой вперед  3- шаг правой назад  4- шаг левой назад  **Дыхательное упражнение «Надуй шарик»**  **ОД:**  1. Ползание на коленях и ладонях, на животе.  2. Бросание воздушного шара в длину.  **Упражнение на дыхание «Сдуй шарик»**  дети принимают положение «сед на коленях», перед ними у каждого лежит шарик. По команде воспитателя нужно не сдвигаясь с места дуть на шарик так, чтобы он укатился дальше всех.  **Пальчиковая гимнастика «Краб»**  Предложить детям отправиться на море. Кого мы можем встретить на море?  **Упражнение на релаксацию «На море»**  Дети ложатся в произвольном порядке. Воспитатель предлагает представить прогулку по морю, песку. Почувствовать запах моря.  **Ходьба по одному.** | 15-20 сек  3-4 раза  2-3 раза  4 раза  По 2 раза в каждую сторону  2 раза  4 раза  По 2 раза в каждую сторону  По 2 раза в каждую сторону  2 раза  По 2 раза в каждую сторону  По 2 раза в каждую сторону  4 раза  2-3 раза  2 раза  3-4 раза  2-3 раза  1-2 раза  15-20 сек. | Воздушные шары на каждого | При прыжках внимательно слушать музыку.  Стопа по направлению движения  Прыжки выполнять на двух ногах одновременно  Стараться тянуться за руками  Рука прямая  Руки стараться держать прямыми  Дети делятся на две команды.  Вся команда принимает положение «упор лежа». Крайний ребенок должен пролезть выбранным способом под своей командой. Задание выполняется поточным способом.  Бросание шара способом «из-за головы двумя руками».  Дети встают в одну шеренгу, у каждого в руках по воздушному шару. По команде воспитателя дети бросают шары, стараясь бросить его как можно дальше. Объяснить детям, что чем сильнее работают руки тем дальше полетит шарик |