**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 стойка1- шаг правой вперед вправо2- шаг левой вперед влево3- шаг правой назад4- шаг левой назад 2. «Сова вышивает крестиком»- Grape wineИ.П.- основная стойка1- шаг правой вправо2- шаг левой назад скрестно3- шаг правой вправо4- приставить левую3. «Кролик»- прыжки и выпады- LungeИ.П.- основная стойка1-4 - прыжок вправо5-6- выпад вправо, руки «как уши зайки»7-8- выпад влево, руки «как уши зайки4. «Собираем яблоки»- подскоки- PoniИ.П.- основная стойка1- шаг правой вперед, подскок руки вверх2- шаг назад3-4- тоже с другой ноги5. «Пятачок»- приставные шаги- Step touchИ.П.- основная стойка1- шаг правой в сторону, руку правую вверх2- шаг левой в сторону, левую руку вверх6. «Полетели на шариках»- приставные шаги (подскоки)-GallopИ.П.- основная стойка, руки верх1- шаг правой в сторону2- «подбить» левой ногой3- тоже в другую сторону7. «Вини пошел»- ходьба- Walking1-4- шаги вперед5-8- шаги назад8. «Деревья качаются»- выпады в стороны- LungeИ.П.- основная стойка1- выпад правой вправо, руки делают круг2- И.П3-4- то же в другую сторону9. «Светит солнце»- полуприсяды- SquatИ.П.- ноги на ширине плеч, руки опущены1- перенести вес тела на правую ногу, руки вверх вправо2- перенести вес тела на левую ногу, руки вверх влево10. «К ослику на день рождение»- шаги с переступанием-Mambo И.П.- основная стойка1- шаг правой вперед2- шаг левой вперед3- шаг правой назад4- 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 сек3-4 раза2-3 раза4 разаПо 2 раза в каждую сторону2 раза4 разаПо 2 раза в каждую сторонуПо 2 раза в каждую сторону2 разаПо 2 раза в каждую сторонуПо 2 раза в каждую сторону4 раза2-3 раза2 раза3-4 раза2-3 раза1-2 раза15-20 сек. | Воздушные шары на каждого | При прыжках внимательно слушать музыку.Стопа по направлению движенияПрыжки выполнять на двух ногах одновременноСтараться тянуться за рукамиРука прямаяРуки стараться держать прямымиДети 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 |