**Спасём Винни-пуха**

(старшая группа)

*Программное содержание*: учить проползанию под дугами, не касаясь спиной верхнего обода, прогибая спину; упражнять в прыжках, ходьбе по дорожке для профилактики плоскостопия; ползанию, сохранению равновесия при ходьбе по канату; воспитывать желание прийти на помощь тому, кто в ней нуждается.

*Пособия*: конусы-держатели, палки, плоские квадраты(8 штук), дорожка для профилактики плоскостопия, письмо, аудиозапись «Звуки природы», песни для путешествия, мешочки с наполнителями и гантели по количеству детей.

**Ход занятия**

1. **Вводная часть**.

*Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.*

*Инструктор****.*** Здравствуйте, ребята. Я сегодня получила письмо, давайте я прочитаю его вам.

«Дорогие ребята, я попал в заколдованный лес к неправильным пчёлам. Согласны ли вы помочь мне? Если согласны, тогда вам надо хорошо подготовиться к трудному путешествию. Письмо это тоже заколдовано. Только если вы будете хорошо подготовлены-вы сможете меня найти ».

Ребята, согласны помочь Винни? Тогда вперёд по заколдованной тропинке, её можно пройти только необычной ходьбой.

*Ходьба обычная, на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), как пингвины, раки, слоники, пауки. Бег на носочках. Перестроение в две колонны.*

**2.Основная часть.**

***1. Общеразвивающие упражнения.***

Вот мы с вами и попали в заколдованный лес. Чтобы освободить медведя нам надо хорошо подготовиться.

Дыхательная гимнастика №1.

К о м п л е к с № 3.(на мешочках с гантелями)

1.Исходное положение – основная стойка на мешочках, «пружинка».

*Выполнение:* полуприседание, взмах руками вперед, вверх.

2. Исходное положение – основная стойка. **Повороты головы** с «пружинкой».

*Выполнение:*

1) полуприседание с наклоном головы вправо-влево;

2) исходное положение – основная стойка;

3. **Приседание**, исходное положение – основная стойка на полу.

*Выполнение:*

1) степ-шаг на мешочки, выполняя приседание, руки вперед;

2) исходное положение – основная стойка на полу, руки на поясе.

4**. «Не знаю»,** исходное положение – основная стойка на мешочках.

*Выполнение:*

1) полуприседание с подниманием плеч вверх;

2) исходное положение – основная стойка.

5. **«Силачи»,** исходное положение – стоя на мешочках, руки в стороны, согнуты в локтях, пальцы в кулаки.

*Выполнение:*

1) полуприседание, сведение согнутых рук вперед;

2) исходное положение.

6. **Наклоны с хлопком**, исходное положение – стоя на мешочках, руки на поясе.

*Выполнение:*

1) полуприседание;

2) наклон вперед, хлопок за коленями;

3) полуприседание;

4) наклон, хлопок.

7**. Прыжки** через мешки боком, исходное положение – основная стойка, руки на поясе.

8. **Перекаты** с носочка на пяточки.

9. Упражнение с дыханием.

*Инструктор.* Молодцы! Сделали гимнастику, и теперь мы готовы к спасению Винни-Пуха! Да здесь в письме ещё приписки есть! (Читает)

«Я уже вам говорил, что лес – волшебный! Просто так в него не попасть. После волшебных слов «абра-кадабра» вы превратитесь в моих друзей. Зажмурьте глаза (Абра-кадабра). Откройте. Вот вы и стали моими друзьями. У меня даже есть ваши фотографии (Карточки). Посмотрите они волшебные, на них схемы испытаний, которые нам надо пройти, чтобы освободить меня.

Потом вы превратитесь опять в детей, выйдете на полянку, а там и меня увидите. Удачи! Ваш Винни».

2.***Основные упражнения.***

1. Проползание под палкой.
2. Перепрыгивание через палку.
3. Скольжение на плотике.
4. Ходьба по ребристой дорожке.

*Инструктор*. Вот мы и дошли. А где же Винни-Пух? Давайте посидим немного на полянке. Закройте глаз и послушайте пение птиц, может, они нам подскажут, где его искать. (*Дети слушают запись «Звуки природы». Пение птиц.)-2 мин.*

*Появляется Винни-Пух.*

***3.а) Подвижная игра «Пчёлы и медведь».***

Винни-Пух. Спасибо, ребята, что спасли меня! Давайте поиграем! Я так долго ждал вас. Вы все превратитесь в пчёл. Будете летать и жужжать. А по моему сигналу «Медведь!» - все должны спрятаться в дупла (обручи, расположенные на полу). 2 раза.

Мне так понравилось с вами играть, давайте поиграем ещё в одну игру.

**Б) Игра «Затейники»**

***Цели:*** *развитие слухового и зрительного внимания; активизация двигательных навыков; формирования удерживать красивую статичную позу.*

Описание игры. Выбирается «затейник». Дети идут по кругу, держат парашют (сначала правой, потом левой рукой) и произносят слова:

*Ровным кругом друг за другом*

*Мы идём за шагом шаг.*

*Стой на месте, дружно вместе*

*Сделаем вот так!*

По окончании слов дети останавливаются, копируют движение, показанное «затейником», и стараются его «удержать».

**3.Заключительная часть.**

Молодцы! А теперь давайте скажем Винни до свидания, он торопится в свой лес к своим друзьям.

Молодцы!

Мы заканчиваем наше путешествие в заколдованный лес и отправляемся в детский сад.