**Физкультурное занятие с элементами аэробики**

**для детей подготовительной группы**

**«Осенние хлопоты Бабы Яги»**

**Задачи:**

**Оздоровительные**

1. Развивать способность приспосабливаться к изменяющейся нагрузке;
2. Способствовать укреплению суставно-связочного аппарата

**Образовательные**

1. Упражнять детей в различных видах ходьбы и прыжков;
2. Развивать музыкально-ритмические способности детей;
3. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине;
4. Закреплять умение координировать движения рук и ног при подлезании и перелезании через препятствия;
5. Развивать ориентировку в пространстве и слуховое внимание в игре.

**Воспитательные**

1. Воспитывать у детей интерес к занятиям физкультурой.
2. Воспитывать у детей умение оценивать свои успехи.

**Место проведения:** физкультурный зал

**Оборудование:** аудиоаппаратура, метелки по количеству детей, гимнастическая скамейка, 3 обруча, 4 дуги, 4 фитбола.

*Физкультурный зал оформлен осенними листьями, изображениями деревьев и птиц.*

**Ход занятия:** Инструктор: Ребята, сегодня мы отправляемся в осенний лес, чтоб помочь сказочной бабушке Яге подготовиться в зиме. *Дети колонной входят в зал.*

**Разминка**

|  |  |
| --- | --- |
| На неведомых дорожкахГде растёт дремучий лесИзбушка там на курьих ножкахДа сосны вьются до небес. | Марш в колонне по 1 |
| Кто в избушечке живёт?Песню громкую поёт?Там бабушка ЯгаКостяная нога | Ходьба на носках, руки в стороны ладонями вверх |
| Припев:Бабка Ёжка ,выгляни в окошкоБабка Ёжка ,выгляни в окошко | Ходьба на пятках, руки полочкой |
| Не боимся мы тебятру-ля-ля, тру-ля-ляВыходи скорей гулятьбудем петь и танцевать | Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе |
| Проигрыш | Марш в колонне по 1 |
| Ох, и скучно же старушкеЖить одной в такой глуши.Когда вокруг одни лягушкида густые камыши | Ходьба в полном приседе, руки на коленях |
| Вот бы было б хорошо,как бы гости кт о пришелк бабушке Яге -Костяной ноге. | Прыжки-подскоки, руки на поясе |
| Припев:Бабка Ёжка ,выгляни в окошкоБабка Ёжка ,выгляни в окошко | Боковой галоп вправо, руки на поясе |
| Не боимся мы тебятру-ля-ля, тру-ля-ляВыходи скорей гулятьбудем петь и танцевать | Боковой галоп влево, руки на поясе |
| Проигрыш | Бег с колонне по 1 |
| Припев:Бабка Ёжка ,выгляни в окошкоБабка Ёжка ,выгляни в окошкоНе боимся мы тебятру-ля-ля, тру-ля-ляВыходи скорей гулятьбудем петь и танцевать | Дети берут метелки, перестраиваются в колонну, затем в шеренгу |

Инструктор: Наша Бабушка Яга веселая, бодрая, активная, хоть ей уже 200 лет. А все потому, что каждый день у Бабушки Яги начинается с утренней гимнастики.

**Комплекс гимнастики «Бабки Ёжки»**

Музыка: гр. На-На «Баба Яга»

Проигрыш:

*1) выход, построение врассыпную по ориентирам*

*2) метла вперед-вверх-вперед-вниз*

В детстве боялся я бабу Ягу, страх свой забыть до сих пор не могу.
Сердце от ужаса в пятки ушло, в небе мелькает её помело.

*Повороты в стороны*

Припев:
Ба-ба-ба-бабушка Яга - кости - костяная ножка, ба-ба-ба-бабушка Яга, выглянь, выгляни в окошко,

*Наклоны в стороны, метла над головой*

Ба-ба-ба-бабушка Яга, ты, ты, ты - костяная ножка, ба-ба-ба-бабушка Яга, ты, ты, ты выгляни в окошко,

*Метла на уровне пояса, поочередное поднимание коленей (по 2раза)*

Хоть на немножко.

*Переход в положение сидя на полу, ноги врозь, метла между пяток*

Мне не помог ни массаж, ни гипноз, и психиатр не принял всерьез.
Из-под кровати вылазит, ого, баба-Яга - костяная нога.

*Наклоны вперед: 1-2-3 – наклон, 4 – и.п.*

Припев:
Ба-ба-ба-бабушка Яга - кости - костяная ножка, ба-ба-ба-бабушка Яга, выглянь, выгляни в окошко,

*Метла под коленями, поочередное сгибание ног с переносом за метлу и обратно*

[Ба-ба-ба-бабушка Яга](http://www.gl5.ru/%21n/na-na/na-na-baba-yaga.html), ты, ты, ты - костяная ножка, ба-ба-ба-бабушка Яга, ты, ты, ты выгляни в окошко,
Хоть на немножко.

*Приседания, метла вперед*

Проигрыш

*Перестроение в круг*

Ба-ба-ба-бабушка Яга - кости - костяная ножка, ба-ба-ба-бабушка Яга, выглянь, выгляни в окошко,

*Подскоки вокруг вертикально поставленной метлы*

Ба-ба-ба-бабушка Яга, ты, ты, ты - костяная ножка, ба-ба-ба-бабушка Яга, ты, ты, ты выгляни в окошко,
Хоть на немножко.
Хоть на немножко.
*Восстановление дыхания: вдох-метла вверх, выдох – вниз.*

*После выполнения дети возвращаются в шеренгу*

Инструктор: Много дел у бабушки Яги. Нужно на пруд за водой по шаткому мостику сходить, грибов насобирать и на зиму насушить, проведать на болоте своих подружек-лягушек. Баба Яга быстро в ступе летает, все успевает.

*Дети идут колонной к «станциям»*

**Основные движения (по подгруппам)**

1. «За водой по шаткому мосту». Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине (гимнастическая палка за плечами)
2. «В дремучий лес за грибами» Подлезание и перелезание через дуги.
3. «В гости к подружкам - болотным лягушкам». Прыжки на фитболах, чередующиеся с выполнением заданий для рук.

*Дети идут колонной, перестраиваются в шеренгу.*

Инструктор: Хлопочет бабушка Яга. Нужно в зиме и избушку на курьих ножках отремонтировать, и мост на пруду, и забор. Прилетели в Яге на помощь все ее подружки – бабки Ежки из разных сказок.

**Подвижная игра «Сделай фигуру»**

Под музыку дети передвигаются по залу в рассыпную подскоками. Затем звучит команда инструктора:

Избушка – дети встают в колонну по 2, взявшись за руки, поднимают их вверх;

Мост – дети строятся в шеренгу на высоких четвереньках;

Забор – дети встают в круг, взявшись за руки.

По окончании игры дети и инструктор становятся в круг, воспитатель, раскладывает на полу 3 обруча.

**Заключительная часть**

Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами побывали в сказочном лесу, где Баба Яга хлопочет, к зиме готовится. Вы были ей сегодня отличными помощниками. Что оказалось труднее всего? Кто считает, что прогулка по шаткому мосту – встанет в синему обручу; прыжки с лягушками – к зеленому, собирание грибов в лесу – к красному *Дети встают.*. *Инструктор просит детей обосновать свой выбор.* Но вы молодцы, со всеми трудностями справились. *Дети возвращаются в круг.* А что делать вам больше всего понравилось? (аналогично) *Дети встают. Инструктор просит детей обосновать свой выбор.* Сегодня вы были очень старательными, внимательными, ловкими – незаменимыми помощниками! А сейчас пора возвращаться в группу. До свидания, дети.

*Дети колонной под музыку выходят из зала.*