***«Необычное путешествие»***

***(занятие с использованием физкультурно-оздоровительной технологии , детей старшей группы совместно с родителями).***

**Цель:** совершенствовать физические навыки детей.

**Задачи:**

**Учить:**

1. Пролезать из обруча в обруч боком.

**Закреплять умение:**

1. Ходить по веревке змейкой
2. Ходить в разных построениях.

**Совершенствовать:**

1. Ходьбу врассыпную
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ходьбу по ребристой доске
4. Дружеские взаимоотношения во время игры.

**Индивидуальная работа:**

1. Следить за правильным выполнением движений.
2. Индивидуальная помощь детям в основных видах движений.

**Оборудование:**

1. Музыка.
2. Ребристые доски – 2шт.
3. Обруч – 3шт.
4. Веревка – 1 шт.
5. Обручи на стойках – 5шт., 2 стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Части занятия. Виды деятельности*** | ***Содержание*** | ***Время*** | ***Музыкальное сопровождение*** |
| **Организационный момент.** ***Вводная медитация.*** | ***Дети и родители стоят в кругу. Медитация и самомассаж «С добрым утром»***С добрым утром, глазки!Вы проснулись? Да! (поглаживают глаза) С добрым утром, ушки!Вы проснулись? Да! (потягивание ушных раковин вверх и вниз, растирают ладонями)С добрым утром, носик!Ты проснулся? Да! (поглаживают нос большим пальцем)С добрым утром, щечки!Вы проснулись? Да! (подушечками пальцев легко постукивают по щекам)С добрым утром, ротик!Ты проснулся? Да! (вытягивают губы трубочкой, затем широко улыбаются)С добрым утром, дети!Вы проснулись? Да! (хлопают в ладоши) | 40 сек. | ***Спокойная музыка******«Утренняя молитва» П.И. Чайковский*** |
| **Вводная часть:** | ***Разные виды ходьбы***-в колонну по одному-ходьба парами, врассыпную | 1,5 минуты | ***Марш «Москва» О.Газманов*** |
| 1. ***Игропластика***
 | ***«Мышка», «Котенок»***Бег: в колонну по одному, врассыпную | 1 минута | ***русская – народная хороводная*** |
| 1. ***Игроритмика***
 |  ***«Буратино»*** с захлестом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопками, ходьба с восстановлением дыхания | 1 минута | ***Буратино***  |
| 1. ***Игротанец***
 | ***«Веревочка» - скрестный шаг*** | 30 секунд | ***Кавказская мелодия*** |
| 1. ***Дыхательная гимнастика***
 | ***«Волны шумят»*** | 40 секунд | ***Спокойная музыка шум волн*** |
| **Основная часть*****ОРУ без предметов***  | ***«Плывем на корабле» в парах с родителями******«Поднять паруса!»*** И.п. ребенок и взрослый сидят спиной друг к другу, держат друг друга за руки, ноги вытянуты вперед. 1-4 – поднять руки через стороны вверх; 5-8 – и.п. (5 раз)***«Только вперед»***И.п. взрослый сидит за спиной ребенка, их руки опущены, ноги вытянуты вперед. 1-4 – наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 5-8 – и.п. (6раз).И.п. стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – сесть вправо, влево на пол, руки не расцеплять; 3-4 – и.п. (6раз).***«Теплая морская вода»***И.п. взрослый сидит за спиной ребенка, руки опущены, ноги вытянуты вперед. 1-3 – наклониться вправо, коснуться руками пола, вернуться в и.п.; 4-6 – наклониться влево, коснуться руками пола, вернуться в и.п. (по 3 раза).И.п. сидя на полу, ноги прямые, соприкасаются стопами, руки в упоре сзади. 1- ребенок сгибает ногу, взрослый оказывает давление на нее, оттягивает стопу; 2 – обратное движение; 3-4 – то же другой ногой (8раз).И.п. стоя лицом друг другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки одна нога вперед, другая назад, руки не расцеплять (3раза по 10 прыжков).  | 2 минуты 30 секунд | ***«Зарядка» А-студио*** |
| **ОВД** | ***Дети вместе с родителями выполняют упражнения***Ходьба по ребристой доскеПрыжки из обруча в обручХодьба змейкой по веревкеПролезание из обруча в обруч | 4 минуты 10 секунд | ***Бременские музыканты*** |
| ***Музыкально-ритмическая игра*** | ***«Третий лишний»***Все играющие стоят в парах по кругу. Одна пара изображает: один ловишка, другой водящий. Ловишка догоняет водящего тот убегает и встает к любой паре либо впереди, либо сзади пары. Дальше убегает тот кто оказался лишним либо впереди стоящий, либо сзади стоящий. | 1 минута | ***Мелодия из мультфильма «Мама для мамонтенка»*** |
| **Заключительная часть*****Игропластика*** | ***хатка – йога «Купание жабы»***И.п. стоя, мышцы тела расслаблены, колени чуть согнуты, руки вдоль тела. Руки от груди расходятся в стороны, каждая рука описывает круг; одновременно расправляются ноги, расправляется грудная клетка, втягивается живот, вытягивается шея и приподнимаются пятки. Так делается несколько кругов.руки через стороны сходятся перед грудью. При этом совершаются те же сопутствующие движения, что и в первой фазе. | 1 минута | ***Музыка для медитации*** |
| ***Игротанец*** | ***Общий танец с родителями в ритме музыки*** | 1 минута | ***Ритмическая музыка Дискотека Авария***  |
| ***Релаксация*** | ***«Солнышко и тучка»***Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох). | 1 минута | ***Спокойная музыка******«Лунная Соната» Бетховен*** |
| **Итог занятия*****Психогимнастика*** | ***Ритуал окончания занятия*** | 4 минуты | ***Спокойная музыка******«Лунная Соната» Бетховен*** |