***«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 доске  Прыжки из обруча в обруч  Ходьба змейкой по веревке  Пролезание 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*** |