МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЯСЛИ – САД № 210 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

**Конспект**

*занятия по физкультуре для детей старшей группы с элементами гимнастики «Хатха-йога» и методики Н.Н.Ефименко*

**Тема*: «Путешествие в лес»***

**Подготовила и провела:**

Воспитатель

1 категории

Жогова Н.В.

**Программное содержание:**

**Образовательные:**

* Формировать умение в выполнении упражнений китайской гимнастики «Хатха-йога».
* Закрепить навык лазания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
* Закрепить навык прыжков в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на полусогнутые ноги.
* Закрепить навык подлезания под дугой грудью вперед, не касаясь пола руками.
* Закрепить виды ходьбы: на носках, пятках, боковым приставным шагом; виды бега: в быстром и медленном темпе, «змейкой».

**Развивающие:**

* Развивать равновесие и координацию движений при ходьбе по гимнастическому бревну с переступанием предметов и прыжком в глубину в обозначенное место.
* Развивать внимание, ловкость, выносливость, пластику.

Воспитательные:

* Воспитывать интерес и желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** плоскостные бабочки (по количеству детей), ориентиры (колючки, кочки), гимнастические скамейка и бревно, дуга, обруч с цветами, 5 разноцветных лепестков, цветок, аудиозаписи.

**Ход занятия**

***I. Вводная часть***

**-** Ребята! Сегодня я вас приглашаю в путешествие. Путешествие будет не простое, а волшебное. Далеко – далеко есть в лесу волшебная поляна, там растет необыкновенный цветок, онможет исполнить любое желание. Однажды на эту поляну ворвался озорной ветер и разбросал лепестки волшебного цветка по всему лесу. Давайте отправимся в путь и соберем все лепестки этого волшебного цветка. Вы готовы? Тогда в путь.

- Становитесь за мной и пойдем по дорожке. (Ходьба обычным шагом).

- А здесь нужно пройти аккуратно на носках. Достаточно. (Ходьба обычным шагом).

- А здесь нужно пройти по камешкам на пяточках. (Ходьба на пятках). Достаточно. (Ходьба обычным шагом).

- А вот на дорожке нам повстречались муравьи. Не наступите на них. (Ходьба приставным шагом боком). Достаточно. (Ходьба обычным шагом).

- Ребята, вы слышите, кто-то крадется? Когда я подам сигнал – хлопну в ладоши, нужно остановиться и присесть. Опасность миновала.

- Кажется дождик начинается. Давайте пробежимся. (Медленный бег). Закончился дождик. (Ходьба обычным шагом).

- Опять дождик пошел, нужно быстрей бежать. (Бег в быстром темпе). Закончился дождик. (Ходьба обычным шагом).

- Ребята, мы сейчас сократим путь и пробежим по извилистой дорожке. Будьте внимательными, не отставайте! (Бег «змейкой»). Достаточно. (Ходьба обычным шагом).

- Ребята, посмотрите какая красивая полянка, а на ней греются на солнышке разноцветные бабочки. (Перестроение из колоны в два звена, в два круга).

- А вот и лепестки волшебного цветка. Сколько из? Какого цвета?

***II. Основная часть***

- На веселой на лужайке,

Бабочки дремают.

Подойдем к ним незаметно,

Медленно приляжем.

- Давайте отдохнем возле бабочек.

1. ***«Бабочки машут крыльями»***

И.п. –лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-поднять руки вверх, опустить за голову;

2-И.п. Повтор 6 раз.

- А вот к бабочкам прилетела их подружка стрекоза.

1. ***«Стрекоза»***

И.п. –лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вдоль тела, ладонями вниз.

1-2- отвести руки назад – вверх; задержать позу на 5сек.;

3-4- И.п. Повтор 5-6 р.

- Пых, пых! На полянку прибежал колючий ежик.

1. ***«Ежик»***

И.п. –лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 –взять руками ноги за щиколотки;

2- прогнуться, потянуть ноги вверх;

* 1. покачаться;

5-6 –И.п. Повтор 5-6р.

- А вот на паутинках повисли паучки, как парашютисты. Они здороваются с бабочками.

1. ***«Паучок»***

И.п. –лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упираются в пол; руками взять соседей.

* 1. поднять таз и пошагать вправо;

3-4 - пошагать влево. Повтор 5-6 р.

- А вот на дереве скачет белочка. Она тоже любит повеселиться.

1. ***«Белочка»***

И.п. – сидя, ноги согнуть, обхватить руками.

1-перекат на спину, не выпрямляя ног;

2-И.п. Повтор 5-6р.

- Ква, ква, ква! Поздоровалась подружка лягушка.

1. ***«Лягушка»***

И.п.- сидя, раздвинув колени в стороны, не отрывая пятки от пола; руки на ногах.

1-2-медленно опустить туловище на пол, 5-10 сек.;

3-4- И.п. Повтор 5-6р.

- И мы поиграем с бабочками.

1. ***«Прыжки»***

И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1-4 – прыжки на двух ногах вокруг бабочек;

4-8 – ходьба вокруг бабочек.

- И бабочек, и у всех их друзей хорошее настроение. А вас, ребята, хорошее настроение? Даже солнышко радуется за всех. Давайте поприветствует солнышко.

***«Приветствие солнца»***

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки прижаты к ногам.

1-4 – напрячь и поднять руки вверх, ладони вверх; 5-10сек.;

5-8 – напрячь и опустить руки вниз, ладони вниз; 5-10 сек.

- Молодцы, ребята! Давайте мы наших бабочек отнесем на цветочек – домик. (Дети относят). А вот еще лепесток волшебного цветочка. Какого он цвета?

- Отправляемся дальше в путь.

Дети становятся поточным методом и выполняют основные движения:

1. Лазание по гимнастической лавке на животе, подтягиваясь руками.
2. Прыжок в длину с места.
3. Ходьба по гимнастическому бревну с переступанием предметов, спрыгивание в обозначенное место.
4. Подлезание под дугу грудью вперед.

- А вот еще лепесток. Какого он цвета?

- Мы с вами пришли в долину ветров. Именно здесь живет тот самый озорной ветер. Его никто не видел, но он очень любит играть. Давайте с ним поиграем.

***Подвижная игра «Ветерок»***

Воспитатель берет обруч, а дети за него одной рукой. Дети вместе с воспитателем поднимают и опускают обруч, проговаривая слова:

Ветер, ветер, дуй сильнее,

Чтобы стало веселее»

Ну- ка, ветер, не зевай

Лучше с нами поиграй!

После слов дети убегают. Ведущий догоняет, надевая на детей обруч (повторить 2 – 3 раза).

- А вот последний – фиолетовый лепесток.

Прислушайтесь, начинается волшебство.

***Упражнение «Лотос»***

(Звучит музыка «Небесные цветы», дети выполняют упражнение «Лотос».)

- Наш цветок может выполнить желание.

- А что же мы загадаем?

- Что бы все были здоровы.

- Спасибо, тебе волшебный цветок. А нам с вами пора возвращаться в детский сад.

***III. Заключительная часть***

Ходьба в колонне по одному за волшебным цветком.