**Тема занятия: ознакомление и разучивание движений системы «пилатес» по физическому развития старших дошкольников «Экскурсия в зоопарк».**

**Подготовила : Воспитатель Вакало Ю.В.**

**Образовательная область:** физическое развитие.
**Возрастная группа:** старшая группа (5 – 6 лет).
**Цель занятия:** создать условия для возникновения интереса старших дошкольников к новым видам гимнастики: «пилатес», «игровой стретчинг».
**Задачи занятия:**
• Разучить элементарные позы по системе «пилатес», доступные данному возрасту, правильно и последовательно растягивать мышцы.
• Совершенствовать умение детей в ходьбе и беге, чувствовать смену динамики и темпа, следить за осанкой и координацией движений.
• Формировать умение действовать сообща.
**Перечень дидактических материалов, оборудования:** фонограмма ритмической музыки; фонограмма спокойной, расслабляющей (для организации релаксации); музыкальный проигрыватель; гимнастические коврики.
**Форма организации деятельности детей:** поточный и групповой способ.
**Методические приемы:** показ, словесные указания, объяснения, контроль.

**1. Организационный момент, начало занятия (4 - 5 минуты):**
• Психологический настрой – создание атмосферы эмоциональной готовности дошкольников к деятельности;
• Вводно–организационный – организация направленного внимания;
• Побудительный - формирование готовности к основной деятельности.

**Воспитатель приветствует детей, устанавливает зрительный и эмоциональный контакт:**
«Доброе утро, мои друзья! Я очень рада видеть вас!» Ребята, сегодня мне пришло письмо от наших маленьких помощников - фиксиков. Они никогда не были в зоопарке, и просят нас, чтобы мы сходили туда, а потом нарисовали им в письме, кто там живет и чем занимается. Вы готовы со мной пойти? Ну а чтобы пред дальней дорогой поднять себе настроение давайте станцуем.
*Танец «Фиксики».*
Развеселились? Тогда отправляемся в путь.
*Инструктор включает музыкальное сопровождение, соответствующее темпу выполнения движений детьми:*

**«Идём в зоопарк»**

Друг за другом вы вставайте,
В зоопарк за мной шагайте *(дети выполняют переступающий шаг с пятки на носок, руки на поясе)*.

Путь неровный: рвы, канавы *(ходьба на носках, руки подняты вверх)*
Их преодолеть нам надо! *(ходьба с высоким подниманием колен)*

Добрались мы до зелёной лужайки!
Порезвитесь, ребята! *(бег в рассыпную)*
Порезвились, поиграли и все вместе в круг мы встали. Подышали *(вдох, выдох)*
А теперь берем гимнастические коврики и строимся в рассыпную.

**2. Основная часть занятия (15 – 16 минут)**
**Овладение навыками выполнения общеразвивающих и основных движений, получение игрового опыта**
• Разучить элементарные позы по системе «пилатес», доступные данному возрасту, правильно и последовательно растягивать мышцы.
• Совершенствовать умение детей в ходьбе и беге, чувствовать смену динамики и темпа, следить за осанкой и координацией движений.
• Формировать умение действовать сообща.

**Основные движения:**
Воспитатель: «Ребята, посмотрите перед нами стоит очень красивое деревце.
**«Деревце».**
Исходное положение — стоя на коленях, руки выпрямлены и опущены. На счет 1-2-3-4 ребенок делает вдох и плавно наклоняет туловище назад. На счет 5-6-7-8 — выдох и возвращение в исходное положение.

А вот и первый житель зоопарка!

Толстый мишка неуклюжий, любит сладкое на ужин, и рычит он и ревет, потому, что любит… *(мед)*
**«Медведь чешет спинку об дерево»**
И. п. – о. с. руки опущены вниз
Попеременно поднимать и опускать правое и левое плечо, затем одновременно два плеча (по 4 раза).

А вот, смешные обезьянки разыгрались спозаранку, скачут ловко по лианам, и едят свои...
**«Обезьянки»**
И. п. – стоя в парах, лицом друг к другу, держась за руки. Подскоки по кругу, 4 раза по 4 подскока в каждую сторону.

Жует цветы, улыбаясь с высоты. Говорит нам, помечтав: рад представиться - ... *(жираф)*
«Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей»
И. п. – ноги шире плеч, руки вверху в замке. Наклоны в стороны (8 раз)

Что это за желтый домик? Угадайте кто здесь живет?
Посмотрите, я, какая! Вся горю, как золотая, хожу в шубке дорогой, хвост пушистый и большой! *(лиса)*
**«Хитрая лиса»**
И. п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1- опереться на правую (левую)руку;
2 –левой (правой) рукой потянуться вверх от копчика до макушки (8 раз)

В зоопарке есть змея - гибкая красавица! Эта гибкая змея так смогла прославиться, что ни малый, ни большой не сравнится со змеей!
**«Змейка»**
И. п.: лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. Напрягая мышцы живота, вытягиваем руки вперед на счет 1-4, вдыхая. После чего плавно подтягиваем руки к груди, выдыхая на счет 5-8(произносим звук ш-ш-ш)

А вот и последний вольер! Здесь живет черепашка.
Медленно ходит из стороны в сторону, ищет свой корм.
**«Черепашка»**
И. п.: лежа на спине. На счет 1-2, вдыхая, плавное «скручивание», охватывая руками ноги. На счет 3-4, выдыхая, раскручивание.

Выходя из зоопарка: «Смотрите ребята на том самом дереве, которое мы встретили вначале, сидит сова».
**«Совушка»**
Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-2-3-4 нужно медленно встать на носочки, руки через стороны поднять вверх. На счет 5-6-7-8 — выдохнуть и принять исходное положение.

Ну вот ребята мы с вами и побывали в зоопарке. Кого мы там с вами встретили?

А теперь давайте-ка поиграем в игру: «Зоопарк».
Дети бегают врассыпную под музыку, когда музыка останавливается дети должны принять позу, которую показывает инструктор, тот кто неверно выполнил задание выбывает из игры.
*(игра повторяется 3 раза)*.

**3. Заключительная часть занятия (3 - 4 минуты)**
• Рефлексия - снятие эмоционального и физического напряжения;
• Формирование навыков элементарного самоанализа;
• Создание условий для перехода к следующему режимному моменту

**Воспитатель:** Ох, устали мы играть,
Что ж пора нам отдыхать,
Упражнение на релаксацию **«Спинка отдыхает»**:
Мы на коврике лежим,
Прямо в потолок глядим
Лежат ровно пяточки,
Плечики, лопаточки.
Спинка ровная, прямая
А могла бы быть кривая.
У всех ровные спинки?

**Воспитатель:**
Было славно отдыхать,
А теперь пора вставать!
Распахнуть глаза по шире – раз, два, три, четыре!
Веселы, бодры мы снова
И к игре опять готовы!
А наша игра закончилась. *(собираем коврики)*

Мне понравилась наша с вами экскурсия, было очень интересно и весело. А вам? Вы сегодня были умными, послушными, дружными.
А куда же мы ходили? Кого встретили? Какое упражнение больше всего понравилось?
А прежде чем вы отправитесь в группу я дам вам лист бумаги и карандаши. Я хочу, чтобы вы сами в группе нарисовали всех кого видели, и отправили это письмо фиксикам, чтобы они узнали, кто живет в зоопарке.
Вы выполните мою просьбу?
Спасибо вам ребята, до свидания!