

СТАРШАЯ ГРУППА. АПРЕЛЬ– ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ. 3–Я НЕДЕЛЯ ТЕМА: «ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ».		
Этапы	ЗАНЯТИЕ 5	
Задачи	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение прыгать через обруч, развивая ловкость и координацию; упражнять в лазании по гимнастической стене и в ходьбе по ограниченной поверхности.</p> <p><b>Пособия:</b> мячи, обручи, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка.</p>	
Вводная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение в шеренгу, проверка осанки.</li> <li>• Ходьба в колонне по одному</li> <li>• Ходьба на носочках, руки вверх на пяточках, руки за спину; на внешней стороне, руки за спину; на внутренней стороне стопы, руки на пояс.</li> <li>• Ходьба в полуприседе, руки вперёд</li> <li>• Ходьба скрестным шагом</li> <li>• Быстрый бег</li> <li>• Дыхательные упражнения</li> <li>• Ходьба «Слоники»</li> <li>• Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках инструктор, продолжать бег 2-3 раза</li> <li>• Ходьба</li> </ul>	<p>Примечание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Г.К. –медленный бег внутри круга; подбегает и просто задевает бубен.</li> <li>● Г.М. – медленный бег внутри круга.</li> </ul>
ОРУ	<p>С малым мячом</p> <p><b>1.И.п.:</b> стоя ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперёд, опустить, вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p><b>2.И.п.:</b> ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, встать, вернуться в и.п. (5-6 раз).</p>	<p>Примечание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6. Г.К.- шагает с мячом в руках.</li> </ul>

	<p><b>3.И.п.:</b> сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклонится, коснуться мячом пола, как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).</p> <p><b>4.И.п.:</b> стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя правую и левую сторону (по 3 раза).</p> <p><b>5.И.п.:</b> ноги на ширине ступни. Руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.</p>	
<b>ОВД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. «Кораблик». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами (наступить на седьмую рейку) 2 раза.</li> </ul> <p><b>Цель:</b> Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2. «Козлики». В парах ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу, руки за голову, 2раза.</li> </ul> <p><b>Цель:</b> Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3. «зайчики». Прыжки через обруч на двух ногах- 3раза по 5прыжков.</li> </ul> <p><b>Цель:</b> Укрепление свода стопы, ритмичность и со- размерность усилий, координация движений рук и ног</p>	<p><b>Примечание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.Г.К. –наступить на четвёртую рейку (2раза).</li> <li>• 2.Г.К.- поддержка спины инструктором.</li> <li>• 3. Г.К.- шагает через обруч.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.Г.М. – наступает на пятую рейку(2раза)</li> <li>• 2. Г.М.- поддержка спины инструктором.</li> </ul>
<b>ПЦИ</b>	<p>« По ровненькой дорожке»  Дети становятся в круг. Идут за инструктором и говорят слова:  <i>По ровненькой дорожке, по дорожке по дорожке,</i>  <i>Шагают наши ножки, шагают наши ножки.</i>  <i>По камушкам, по камушкам, в ямку - бух!</i></p>	

Дети идут друг за другом, на слова: «По камешкам» - прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. На слова: «В ямку – бух!» - присаживаются на корточки. «Вылезли из ямки», - говорит инструктор, и дети поднимаются.

**Цель:** развитие речи в движении.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика:** 1.Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3.Указательным пальцем массировать ноздри

4.Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: « Примазывать, чтобы не отклеилось».

5.Вдох через нос, выдох - через рот на ладонь (сдуваем снежинку).

**Цель:** профилактика простудных заболеваний, повышение жизненного тонуса; снижение нагрузки.