Малахова Ольга Васильевна

МБДОУ ДС КВ №17 "Весёлые гномики"

Инструктор по физической культуре

**Сюжетно- игровое занятие по методике Н.Н Ефименко**

**Большая тематическая игра «Путешествие в пустыню»**

**Ситуационная мини-игра «Песчинки»**

**Возраст –** старшая группа

В музыкальном сопровождении использовался трек Стинга «Роза Пустыни»

**Задачи:**

* развитие гибкости всех отделов позвоночника;
* формирование правильной осанки;
* знакомство с животными и растениями пустыни;
* закрепления навыка выполнения плавных движений в медленном темпе.

Далеко за горами, за реками, в жаркой пустыни жили растения со странным названием «песчинки». Так их называли потому, что они желтого цвета как песок, а вместо листиков - колючки и по форме напоминали воздушный шарик. Солнце греет сильно, а дожди идут редко. Когда вода исчезает, песчинка высыхает. Её стебелек у самой земли становится похожей на ниточку. Среди растений была одна очень любознательная «песчинка». Она все время приставала к папе и маме с вопросом: «А кто живет там, далеко, вон за теми холмами?»

**Упражнение 1 «За холмами»**

И.п.: «лежа на спине, руки вдоль туловища»- медленно поднимать верхнюю часть туловища – повороты головы влево - вправо.

Но мама и папа не любили разговаривать. Они считали все это пустой болтовней. Только Ветер – «озорник» пробегая мимо, наклонял травинку до земли и шептал: «Потерпи немного и ты увидишь, что там, за холмами».

**Упражнение 2 «Ветер - озорник»**

И.п.: «лежа на спине» - поочередное поднимание рук вверх - в стороны.

Шло время. Не успела она подумать о ветре, а он уж тут как тут. Налетел, зашумел и заиграл с травами.

**Упражнение 3 «Игра с травами»**

И.п.: «лежа на спине» - волнообразные движения руками вверх- вниз.

Ласково погладил песчинку: «Сейчас мы отправимся в путь, приготовься!»

И Ветер дунул с такой силой, что ниточка стебелька порвалась.

**Упражнение 4 «Стебелек»**

И.п.: «лежа на спине» оттягивание – притягивание носочков.

Песчинка вдруг почувствовала свободу, теперь больше ничто не держало ее у земли!

**Упражнение 5 «Свобода»**

И.п.: «лежа на спине, руки вдоль туловища» поднимание и опускание ног.

Она стала легкой и послушной ветру.

**Упражнение 6 «Лёгкая и послушная»**

И.п.: «лежа на спине» повороты сбоку на бок, поднимая руки вверх.

А он подбрасывал Песчинку вверх.

**Упражнение 7 «Полет»**

И.п.: «лежа на животе» - кратковременное принятие позы «лодочка».

То катил ее по полю.

**Упражнение 8 «По полю»**

И.п. «Лежа на животе» - переворачивание ( в одну- другую сторону).

Она летела словно птица и во все глаза смотрела на белый свет.

**Упражнение 9 «Птица»**

И.п.: « лежа на животе» - одновременное выпрямление рук и голеней с поворотом головы назад.

Так они добрались до заветных холмов.

«Устала?» - засмеялся Ветер – «Давай передохнем!»

**Упражнение 10** **«Отдых»**

И.п.: «лежа на животе» перейти в положение «низкие четвереньки».

Песчинка оглянулась и увидела вокруг себя новые, незнакомые растения.

«Здравствуйте» - вежливо сказала она – «Очень рада познакомиться».

**Упражнение11 «Знакомство»**

И.п.: «средние четвереньки»: поочередное поднимание – опускание рук с подниманием головы вверх.

Но Важные Кусты не ответили Песчинке, а только неодобрительно закачали ветками.

**Упражнение 12 «Ветки Кустов»**

И.п.: « средние четвереньки»: поочередное поднимание – опускание прямых ног.

Важные Кусты не пришлись Песчинки по душе, и Ветер понес ее дальше.

**Упражнение 13 «Ветер»**

И.п.: «средние четвереньки» встать на «высокие четвереньки».

Песчинка увидела растительный и животный мир пустыни: паука- тарантула, который очень быстро передвигал лапками.

**Упражнение 14 «Паук- тарантул»**

Передвижение на задних четвереньках по кругу.

Песчаную акацию, которая тоже была желтого цвета, как и Песчинка.

**Упражнение 15 « Песчаная акация»**

И.п.: сидя в позе группировке – одновременное выпрямление туловища с поднятием рук вверх и выпрямлением ног.

Скорпиона с поднятым хвостиком вверх.

**Упражнение 16 « Скорпион»**

И.п.: сидя руки в упоре сзади, медленное перемещение туловища вперед с поочередным выпрямлением ног.

Тушканчиков вытягивающих шеи.

**Упражнение 17 «Тушканчики»**

И.п.: стоя на низких коленях (сед на пятках)- перейти в позу «высокие колени», руками имитируя «лапки тушканчика».

Песчинкам понравилось путешествие и в благодарность они подарили ветерку танец.

**Упражнение 18 « Танец»**

И.п.: стоя на коленях – ходьба боковым приставным широким шагом вправо- влево, держась за руки.

Благодарю Ветерок, за то, что показал мне чудесный мир пустыни. Мне было так интересно. Но пора пришла прощаться, мой друг. Тебе пора отправляться в дальнюю дорогу с караваном. До встречи. Я буду ждать тебя!

**Упражнение 19 «Поза благодарения»**

И.п.: стоя, делая шаг вперед, руки поднимая вверх, прогибаясь в спине.

Кружение вокруг себя, переходящие в легкий бег по кругу, руки в стороны. Остановиться и поклониться.