**Фізкультурне заняття для дітей старшого дошкільного віку**

**«День народження хмаринки»**

**з використанням нетрадиційних атрибутів (одноразових мішечків для сміття) та елементів вправ дихальної гімнастики**

**Мета.**

**Оздоровча:**

1. Зміцнювати дихальну систему через вправи дихальної гімнастики;
2. Закріплювати навички взаємодії з нетрадиційними атрибутами (легкі пакети-хмаринки).
3. Сприяти зміцненню серцево-судинної і дихальної систем.
4. Розвивати силу, спритність, витривалість, сміливість, координацію рухів.

**Освітня:**

1. Вчити правильно і узгоджено виконувати рухи під рахунок.

2. Закріпити навички основних видів ходьби та бігу.

3. Вправляти у ходьбі по гімнастичній лаві з переступанням через куби на кожен крок, із збереженням рівноваги.

4. Вправляти у стрибках на двох ногах з просуванням вперед і стрибках у висоту на місці.

5. Закріплювати вміння дітей метати предмети на дальність правою та лівою рукою методом «з-за спини через плече».

5. Повторити передачу предмета двома руками від грудей в парах та підлізання під мотузку в упорі стоячи на колінах.

**Виховна:**

1. Виховувати самостійність, почуття відповідальності при виконанні вправ, бажання піклуватися про своє здоров'я.

2. Розвивати інтерес до нетрадиційних занять фізкультурою.

3. Формувати ініціативність, самостійність й творче ставлення до виконання спортивних вправ.

4. Підготувати всебічно розвинутих, активних і здорових членів суспільства.

5. Виховувати дружні, товариські взаємини й вміння гратись у колективі.

1. Виховувати емоційний відгук, почуття дружби, вміння радіти разом;
2. Залучати дітей до різних рухових і дихальних вправ шляхом емоційного сприйняття дійсності.

**Обладнання:**

* одноразові мішечки для сміття (білі/блакитні – «хмаринки») по кількості дітей

**Під музику до зали заходять діти, в руках мішечки для сміття**

**Інструктор з фізичної культури.**

Хмарки йшли на іменини до сестрички, до хмарини.

Хмарки в небі пливли, в подарунок дощ несли.

**Шикування в шеренгу по одному.**

**Інструктор з фізичної культури.**

Теплий вітерець повіяв і хмариночки розвіяв (надуваємо мішечки)

* Ходьба в колоні по одному гімнастичним кроком, мішечок на правому (лівому) плечах;
* Ходьба, просуваючись вперед, з обертами навколо себе, руки вперед (вправо - вліво).

**Інструктор з фізичної культури.**

Хмарки крильця розгорнули, хмари крилами махнули.

* Ходьба по колу з махами рук вгору – вниз; (руки вгору – видих, руки вниз – вдих)

**Інструктор з фізичної культури.**

Пливуть вони, всміхаються, як човники гойдаються.

* Стоячи на місці, в. п. – стійка ноги нарізно, перекладаємо мішечок між ніг (малюємо вісімку); - вільне дихання

**Інструктор з фізичної культури.**

Хмари плигають, стрибають, над землею пропливають.

* Стрибки в мішках, просуваючись по колу один за одним;

**Інструктор з фізичної культури.**

Притомились, посідали (присісти в мішках)

На животики полягали.

* Повзання по-пластунські, мішечок в руках;

**Інструктор з фізичної культури.**

А хмаринки не схотіли та від мене полетіли.

* Перекочування навколо себе, лежачи на спині, вправо (вліво), мішечок тримаємо між ніг;

**Інструктор з фізичної культури.**

Раз, два, три, чотири, п’ять – хмарки їдемо шукати.

* В. п. – упор лежачи на спині, виконуємо «велосипед», мішечок в руці;

**Інструктор з фізичної культури.**

Ми біжим, біжим по гаю, ми хмариночки спіймаєм.

* Підкидання мішечка вгору, просуваючись по залу врозтіч;

**Інструктор з фізичної культури.**

Теплий вітерець повіяв і хмариночки розвіяв.

* Дихальні вправи, дуючи в мішечок;

(складаємо мішечки, підходимо до «моря», розгортаємо тканину)

**Інструктор з фізичної культури.**

А хмаринка-чарівниця несе дощик на гостинці.

* Підкидання тканини вгору-вниз;

**Інструктор з фізичної культури.**

І малесенькі краплинки, мов коштовні намистинки,

Заблищали вмить на сонці у маляток на долоньці.

* Переповзання під тканиною в упорі стоячи на колінах (спочатку дівчата, потім хлопчики – 4 рази в обидва боки);

**Інструктор з фізичної культури.**

Дощик не страшний дитині – не сидиться їй в хатині.

* В. п. – сидячи на підлозі ноги вперед, тримаючи тканину двома руками

1- лягти на спину, руки вгору (накритися з головою)

2- повернутися у в. п.;

**Інструктор з фізичної культури.**

Дощик кап – кап – кап – капотить.

Вітерець шух – шух – летить.

Він свою роботу знає – дощикові ритм збиває.

* В. п. – лежачи на спині, руки вгору (накрившись тканиною) б’ємо зігнутими ногами вгорі по тканині;

**Інструктор з фізичної культури.**

Плавай, рибко, на просторі, гуляй, рибко, в синім морі.

Бо рибалка вже чатує і гачка тобі готує.

(діти встали, на тканину висипаємо «рибок»)

* Підкидання «рибок» на тканині вгору – вниз («хвилюється море»);

**Інструктор з фізичної культури.**

Дуже хочеш рибку мати – спробуй ти її піймати.

(діти шикуються в коло)

**Рухлива гра «Летюча рибка»**

**Інструктор з фізичної культури.**

Іди, дощику, іди - на городи, на сади,

Щоб діти маленькі росли здоровенькі!

* Перебігання через «тунель», рибка в руці;

**Інструктор з фізичної культури.**

Ви під стіл ходили пішки, а тепер ви більше трішки.

* Стрибки у висоту на 2-ох, затиснувши рибку між колін, руки вгору (діти стоять по обидві сторони тканини, яка натягнута вище піднятих рук дитини на 20 см. Вправа виконується в парах);

**Інструктор з фізичної культури.**

Ще погратись є охота? Є у нас для вас робота!

**Рухлива гра « Хто більше перекине рибок на інший бік»**

**Інструктор з фізичної культури.**

В небі хмарки політали, срібний дощ порозсипали.

Із сонечком подружились – в райдугу перетворились.

**З’являється на небі райдуга.**

Діти під музику виходять із зали.