**СЦЕНАРИЙ ИГРОВОЙ СИТУАЦИИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Воспитатель**

**МБДОУ МО г.Краснодар**

**«Центр – детский сад № 121» Ежова О.А.**

**ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:**

* Упражнять детей в ходьбе разного вида, в прыжках, в ползании на четвереньках в прямом направлении, лёжа на животе в перёд и назад с одновременным движением рук.
* Учить детей короткому вдоху и длительному речевому выдоху при выполнении обще-развивающих упражнений.
* Учить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость. Развивать у детей умение расслабляться, воспитывать внимание, сосредоточенность.

**ОБОРУДОВАНИЕ**:

Фитбол - мячи на каждого ребёнка. Гимнастическая скамейка.

**I Вводная часть.**

Перед тем как заниматься, Надо нам, друзья, размяться.

*обычная ходьба, ходьба на носках, руки вверх, смотреть на ладони;*

*обычная ходьба; ходьба с высоким подниманием колен, руки впереди;*

*обычная ходьба; подскоки со свободным движением рук;*

*обычная ходьба; ползание на четвереньках задом наперёд;*

*обычная ходьба; ходьба врассыпную, не наталкиваясь друг на друга;*

*обычная ходьба; бег широким шагом (25сек.)*

*Упражнение на дыхание: “Мыльные пузыри”*

*И.п.: ноги вместе, руки у лица, как будто держат во рту соломинку и надувают мыльные пузыри.*

*1 - вдох, потянуться плечами вверх,* 2 - выдох, опустить плечи (4р.)

*Ходьба детей по залу с раздачей мячей - фитболов*

***II Основная часть.***

*1 Общеразвивающие упражнения с мячами - с фитболами.*

- Наклоняем мы головку, *(для шеи)* Делаем всё это ловко.

*И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.*

*1.- наклон головы вперёд.*

*2.- исходное положение.*

*3.- наклон головы назад.*

*4.- исходное положении.*

*Вдох- наклон головы, выдох - исходное положение. (по 4 раза)*

- Подъём руками начинай*, (для рук),* Но смотри, не отставай.

*И.п.: стоя, мяч в опушенных руках.*

*1.- поднять руки вверх, потянуться- вдох.*

*2.- опустить руки – выдох.*

*Выполнять в медленном темпе (6 раз)*

*- Будем все стараться, (наклоны) Дружно наклонятся.*

*И.п.: сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч.*

*1.-развести руки в стороны - вдох.*

*2.-наклонить туловище вниз - выдох.*

*3.-исходное положение.*

*Вдох обычный, на выдохе имитировать “стон” на гласном звуке “о-о-о”. (6 раз)*

А теперь пора присесть, *(приседание),* наши ножки разогреть.

*И.п.: стоя, мяч на полу.*

*1.- потянуться вверх, поднять мяч над головой - длинный вдох.*

*2.- резкий присест с опорой руками на мяч, колени в стороны - короткий выдох.*

*3.- исходное положение.*

*Выполнять в разном темпе: при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе - динамичные, резкие. (6 раз)*

Дружно крутим мы педали, (*для ног и туловища*). Вы такого не видали.

*И.п.: сидя на мяче.*

*1.- имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.*

*Дыхание свободное, темп средний. (1-2 мин.)*

Посмотрите-ка на нас, *(прыжки)* Прыгать будем мы сейчас.

*И.п.: сидя на мяче. Ритмичные прыжки сидя на мяче. Дыхание свободное, темп средний. (20 раз по 2)*

А теперь опять пойдём, И немножко отдохнём.

*И.п. стоя, мяч перед грудью в согнутых руках. Ходьба на носках, в полуприседе, обычная с постепенным замедлением. Спину держать прямо, дыхание свободное (3мин.)*

*1. Основные движения:*

*1. прыжок в длину с места. (8раз)*

*2. ходьба по шатающейся гимнастической скамейке. (8раз)*

*3. Упражнение “Улитка”. Ползание на животе и предплечьях с мячом - фитболом, прижатым пятками к ягодицам.*

*И.п.: лёжа на животе. Мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.*

*2. Подвижная игра с мячом- фитболом “играй, играй, мяч не теряй!” Дети располагаются по залу.*

*Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает.*

*После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт отдыхать на “скамью штрафников”.*

*III Заключительная часть.*

*Упражнение на расслабление “Руки отдыхают”.*

*И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.*

- *повороты корпуса влево и вправо, руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.*

*Обычная ходьба:*

По ровненькой дорожке Ходили наши ножки, устали наши ножки. Вот наш дом - здесь мы живём.