Ход занятия.

Дети входят в зал в колону по одному. Строятся в шеренгу.

Физ. рук. Здравствуйте, ребята!

Речевка:

Вам **физкульт ура**, ура!

Мы – здоровая семья.

Утро – глазки открывай

И кроссовки обувай.

Шагом, бегом и прыжками

В детский сад собрались с вами,

С **физкультурой мы друзья**,

Вам гип-гип, ура, ура!

Физ. рук. Сегодня я вам предлагаю необычное **занятие**, путешествие в сказку *«Колобок»*, она вам знакома. А героев сказки кто может назвать (дети называют героев сказки, Молодцы! Так вот нам телеграмму прислал сам Колобок. Послушайте, что в ней. *(читает телеграмму)*

Телеграмма:

«Всем привет от колобка, развеселого дружка!

Нынче сам хотел прийти, но опять сейчас в пути!

**Физкультурой увлекаюсь**, плаваньем я занимаюсь,

Чтоб здоровым быть как я, и пластичным - как змея.

Очень ловким - как мартышка,

И девчонкам и мальчишкам нужно спортом заниматься!

В благодарность, вам, друзья!

Колобковая семья приготовит угощенье

Всем гостям на удивленье.

А сейчас всем в путь пора, до встречи в сказке…. детвора»!

Колобок.

Физ. рук. Ну, что ребята согласны на путешествие. Вот здорово! А сейчас проверим мышцы наших ног и рук, какие они? *(ответы детей)*. Правильно они мягкие, слабые, предлагаю начать тренировку, Готовы, тогда в путь!

Вводная часть.

Физ. рук.

Построение в шеренгу.

ходьба по кругу

Физрук. *(Ходьба по кругу)*

По дорожке все шагаем, и здоровье укрепляем, осанку сохраняем

Физрук.

Упражнение *«Петушок»* с высоким подниманием колена, руки в стороны.

…Вот идет петушок, гордо поднял гребешок.

Физрук.

Упражнение *«Курочка»* на носках, руки на пояс

… Вышла курочка гулять свежей травки пощипать.

Физрук.

Упражнение *«Уточка»* ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину.

…Уточка в вразвалочку идет, своих деточек ведет.

Физрук.

Упражнение *«Гусь»* ходьба в приседе, руки на коленях

… А наш гусь не отстает и за уткой вслед идет

Гусачок, гусачок тоненькие ножки веди деток по дорожке

Физрук.

Упражнение *«Собачка»* ходьба на четвереньках

… А теперь собачка с нами по дороге зашагала

Физрук.

Упражнение *«Крокодил»* (прямые руки упор впереди, туловище параллельно полу, ноги прямые волочатся по полу.)

Крокодил плывет в реке с ним я буду на равне.

Физрук.

Упражнение *«Лягушка»* прыжки с продвижением вперед.

… В болоте живут лягушки, они мне как подружки.

Физрук.

Упражнение *«Олень»* ходьба по кругу, руки прямые подняты вверх.

…Вот олень красавец стройный, благородный и спокойный

Физрук.

*(Бег на выносливость, с остановкой)*.

….А теперь бегом по кругу догоняем мы друг друга

Физрук.

*(Остановка по сигналу. Вдох, выдох.)*

Ребята! На нашем пути мы повстречали очаровательных женщин, это наши воспитатели, поприветствуйте их. *(дети здороваются, машут руками)*

Физрук. Бегом марш.

*(Остановка по сигналу. Вдох, выдох.)*

Ребята! С нами отправилась в путешествие медицинская сестра Роза Александровна, поприветствуйте её. *(Пожелания хорошего настроения медсестре детей)*

Физрук. Бегом марш.

*(Остановка по сигналу. Вдох, выдох.)*

Физрук. Ребята! посмотрите в окошко! Вместе с нами отправилось в путешествие солнышко, и оно радуется, глядя на вас, какие вы здоровые, стройные, выносливые, поприветствуйте солнышко (*«Здравствуй солнышко»*.)

Физрук. шагом марш.

… Шагом марш не неспеша, как погода хороша.

Ребята! как настроение, не устали? Молодцы! Продолжаем путешествие.

- ходьба с круговыми движениями рук на восстановление дыхания.

- построение в круг

- Улыбнуться друг другу.

Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше путешествие.

ОРУ

упражнения для глаз *(10 раз)*.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

- на 1 – зажмуриться

- на 2 - открыть глаза

Упражнения для шейного позвонка *(10 раз)*:

*«Наклоны головы»*

и. п. *(то же, руки на поясе)* - наклоны головы вправо, влево

3. *«Выгляни в окошко»* *(6 раз)*.

и. п. (то же, руки вверх *«кольцо»*)

- на 1 - голова вперед

- на 2 – и. п.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнение *«Удивление»* *(10 раз)*

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

- на 1 – поднять плечи вверх, поворот вправо.

- на 2 – плечи опустить, поворот туловища влево.

2. *«Покажи ладошки»* *(10 раз)*

и. п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью, полукругом в *«замок»*.

- на 1 - руки прямые, кисти повернуты тыльной стороной

- на 2 – и. п.

3. Для туловища

1. *«Наклоны»* *(10 раз)*

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

- наклоны вправо, влево

2.*«Прогнись»* *(6 раз)*

И. п. – ноги вместе, руки на поясе

- на 1 – присесть, коснуться кончиками пальцев пола,

- на 2 - встать выпрямить руки и ноги,

- на 3 - присесть, коснуться кончиками пальцев пола,

- на 4 - и. п.

4. Упражнения из положения, сидя и лежа.

1.*«Буратино»* *(5 раз)*

и. п. – сед, ноги в стороны, прямые

- поочередные наклоны к правой, левой ноге

2. *«Велосипед»* *(10 раз)*

и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями низ

- круговые движения ногами

3. *«Ножницы»* *(7 раз)*

и. п. – лежа на спине, руки за голову.

- поочередное поднимание ног, параллельно полу *(или скрестно)*

4. *«Ванька-встанька»* *(6 раз)*

и. п. – сед по-турецки, руки на полу ладонями вниз

- на 1 – наклониться, коснуться лбом пола

- на 2 – и. п.

5. Прыжки *(10 раз)*

И. п. – ноги вмести, руки на пояс.

- на 2-х ногах

- на одной

- вправо-влево

- вперед-назад

6. Упражнение на дыхание *«пчелка»*

И. п. – стоя, левая рука на груди, правая на животе.

- на 1 – вдох через нос

- на 2 – выдох через рот со звуком ж-ж-ж.

*(с наклоном головы вправо-влево)*.

Креативная гимнастика. (Творческая игра, направленная на развитие выдумки, творческой инициативы детей).

Физрук. Ребята, а давайте вспомним и покажем движениями, как бабка колобка пекла. *(дети выполняют имитационные движения под текст)*

Сначала нужно насыпать муки на стол

взяли кувшин, налили молоко

соль, сахар, яйцо, ваниль

замесили тесто и колобка слепили

в печь посадили

Игропластика. *(выразить свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.)*

Физрук. Пока колобок в печи. Упражнения выполним для души.

- Червяк

- Лев – сед вывалив язык.

- Змея

- Рыбка

ОВД

ползание по-пластунски по скамье

прыжки из обруча в обруч

кувырок через голову

построение в круг.

Физрук. Ребята, а теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее.

Физрук. Пока мы занимались, наш колобок испекся. Колобка из печи достаем, до чего ж он хорош.

Психогимнастика (этюд *«Горячий колобок»*)

Физрук. Вот и попали мы в сказку *«Колобка»*, а он приготовил для нас игру *«мыльные пузыри»*, они дружат с небом, солнцем, ветерком. Ловите пузыри, прыгайте выше, вы должны их все поймать.

Стихотворение:

…Ты на небо посмотри

Там увидишь ты шары

Выше прыгай и хватай

Мяч здоровья получай!

(звучит музыка, дети должны допрыгнуть и сорвать мячи, которые подвешены к потолку на ниточки)

Физрук. Садитесь на ковер. Вы довольны? Вам понравилась игра? Устали? Но даже если кто-то и устал, то усталость приятная. Потрогайте свое тело, оно теплое и влажное. На лбу собрались капель трудового пота. Значит, вы занимались от души с любовью и стараньем. Какие упражнения вам запомнились? Какое упражнение было выполнять легче, а какое труднее? Кто из ребят лучше выполнял упражнение? Кто похвалит друга? А какое упражнение вы пожелаете выполнять нашим гостям? Вот и закончилось наше сказочное путешествие. Но это еще не все. От бабушки и Колобка вам гостинец. За ваши сегодняшние успехи.

*(корзина с гостинцами, письмо зачитывает)*

Письмо от бабушки: «Испекла вам пирожки, не малы, не велики, мягкие, румяные, только с жара самого, угощайтесь малыши, угощаю от души, вам здоровья всем желаю, в сказку в гости приглашаю».

Бабушка и Колобок».

Физрук. Спасибо ребята за **занятие**, До свиданья, до новых встреч