**Физкультурно-оздоровительное занятие**

**в подготовительной группе**

Задачи:

1.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук.

2.Упражнять в ходьбе по дорожке со следами.

3.Повторить прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед.

4.Развивать координацию движений и ловкость.

5.Воспитывать смелость, интерес к физкультурным занятиям.

6. :Формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

7. Учить правильному дыханию.

Оборудование: стулья ( по количеству детей), дорожка со следами, шнуры (6-8шт.), кегли, кубики ( 5-6шт.), музыкальное сопровождение, бабочки (по количеству детей).

1часть подготовительная.

Доброе утро, ребята. Сегодня наше занятие будет необычным. Мы с вами постараемся раскрыть секрет здоровья нашим гостям. А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?

Правильно, я с вами согласна ребята, на занятии мы покажем с помощью упражнений лёгкость, пластику рук и туловища, грацию и красоту движений при помощи музыки.

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках.

Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу.(30сек)

Восстановление дыхания (ходьба, руки через стороны вверх-вдох, руки вниз-выдох).

Коррекционные упражнения:

(в ходьбе):

**«Цапля»**

Цапля ходит по болоту,

Видно ищет там кого-то.

Цапля ищет говорят,

Непослушных лягушат!

1-в ходьбе, руки в стороны, ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.

2-вернуться в и. п. 20 (сек)

**«Лягушки»**

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями с продвижением вперед.

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки. 30(сек)

**«Великаны и гномики»**

Ходьба по залу. «Великаны»-идти на носочках, руки вверх. «Гномики»-идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая! 20(сек)

**Дыхательная гимнастика «Бабочки»**

**«Наш носик», глазки.**

Цели: 1.Научить детей дышать через нос.

2.Укреплять диафрагму легких.

Погладить боковые части носа от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5-6 раз.

2часть. Основная

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. И.п.: сесть прямо, приняв правильную осанку. 1-10-удерживать правильную осанку на счет «один…десять».
2. И.п.: сидя на стуле, пятки вместе, носки врозь; руки внизу. 1-руки вперед; 2-руки вверх, посмотреть на них; 3-руки в стороны; 4-и.п.(6-8раз).
3. И.п.: сидя на стуле, между ног узкая дорожка. 1-2 встать со стула, подняться на носки, руки вверх, вдох; 3-4 «бросить» расслабленные руки вниз (уух); сесть на стул, опустить голову и плечи вниз (6раз).
4. «Самолет».

И.п.: сидя на стуле, руки в стороны. 1-повернуть туловище вправо, руки прямые; 2-и.п.;3- то же в левую сторону; 4-и.п.(6-8раз**).**

5)»Насос»

И.п.: сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе.1-наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища; 2-и.п.; 3-то же в левую сторону; 4-и.п.(6раз).

6) «Почешем ножки».

И.п.: то же. 1-4»почесать» пальцами правой ноги левую ногу от пальцев вверх до колена; 5-8 то же левой ногой(6-8раз).

7)»Качаем пресс».

И.п.: сидя на стуле, упор руками за седенье стула. 1-4 поднимать прямые ноги вперед и удерживать их на весу, сохраняя равновесие; 5-6-и.п., расслабиться (6раз).

8)Прыжки за спинкой стула на двух ногах, в чередовании с ходьбой.(2раза).

**Пальчиковая гимнастика**

**«Этот пальчик»**

Этот пальчик-дедушка,

Этот пальчик-бабушка,

Этот пальчик-папочка,

Этот пальчик-мамочка,

Этот пальчик-Я.

Вот и вся моя семья.

*Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.*

*А теперь прошу всех встать и команды выполнять:*

*- все дышите!*

*-не дышите!*

*Все в порядке, отдохните!*

*Вместе руки поднимите.*

*Превосходно!*

*Опустите!*

*Наклонитесь, разогнитесь!*

*Встаньте прямо, Улыбнитесь!*

*Да, осмотром я доволен,*

*Из ребят никто не болен,*

*Каждый весел и здоров*

*И к занятию готов.*

**Основные виды движений**

1.Ходьба по дорожке со следами, руки на поясе.(2раза)

Цель. Способствовать лечению и профилактике косолапости; упражнять в ходьбе с правильным разворотом стопы.

2.Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6шт.), расстояние между шнурами, лежащими на полу, 50см.(2-3раза).

Приземляться на полусогнутые ноги.

3)Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, кегли ,набивные мячи-5-6шт.) (2раза).

*Музыкально-подвижная игра «Сапожник»*

3 часть заключительная.

*Релаксация*

Под музыкальное сопровождение. И.п.: лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

«Веселые гномы»

Гномы отдыхают, каждый из них думает…

Внимательно меня слушайте и мысленно, про себя, повторяйте за мной все, что я буду вам говорить.

Я Рас-слаб-ля-юсь…И ус-по-каи-ва-юсь…

Мои руки расслабленные, как легкое облачко…теплые, как под струей теплой воды…неподвижные.

Мои ноги расслаблены…теплые…неподвижные…

Мое туловище расслаблено…теплое…неподвижное…

Моя шея расслаблена…теплая…неподвижная…

Мое лицо расслаблено…теплое…неподвижное…

Состояние приятного покоя…

Мне дышится легко и спокойно…

Я отдыхаю и набираюсь сил…

Физ.рук. Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Как вы думаете, а что у вас не совсем получалось? Похвалите друг друга, за правильность выполнения упражнений. Так в чём же заключается секрет здоровья?

…Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Здоров и весел он всегда, не унывает никогда.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Физ.рук; Занятие окончено, до свидания!