**СОЖЕТНО – ИГРОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

**«НА ПОМОЩЬ СКАЗОЧНЫМ ГЕРОЯМ».**

**ЦЕЛЬ:** укрепление здоровья детей, содействие их правильному развитию.

**ЗАДАЧИ:**

**ПОСОБИЯ:** клубок ниток, сигнальные карточки с изображением животных, стойки с названиями станций,

**ХОД ЗАНЯТИЯ.**

**ИГРОВАЯ МОТИВАЦИЯ.** К детям в группу перед началом физкультурного занятия приходит почтальон Печкин и приносит письмо от жителей Сказочного города, в котором они просят детей помочь расколдовать Буратино и Мальвину. Их усыпила злая волшебница Бастинда, и они никак не могут проснуться. Дети охотно соглашаются придти на помощь сказочным героям.

**1 часть.** Дети входят в зал. Построение в шеренгу. Инструктор рассказывает детям о том, что ему почтальон Печкин принёс сегодня письмо от жителей Сказочного города, где они просят ребят помочь Буратино и Мальвине. Но как попасть в Сказочный город никто не знает. (Вдруг неожиданно из – за двери выкатывается клубочек). **ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОЧЕК** (говорит человеческим голосом)**:** - **«**Я, ребята, волшебный клубок. Со мной найдёте сто дорог. Помогу я вам найти дорогу в Сказочный город. На пути злая Бастинда приготовили множество разных препятствий, но вы должны их все без страха преодолеть. Только дружба, сила, находчивость и выносливость помогут вам. Итак, раз, два, три шагай! Песню запевай!». Дети перестраиваются в колонну по одному и под песню В. Я. Шаинского «Вместе весело шагать» за **ВОЛШЕБНЫМ КЛУБОЧКОМ** идут по залу. А «приводит» детей клубочек в лес **ИНСТРУКТОР:** - Вот пришли мы с вами в лес, полный сказочных чудес (дети продолжают двигаться по залу, имитируя животных, изображённых на сигнальных карточках, которые показывает инструктор). А встречают нас лесные жители: медведь (дети идут на внешней стороне стопы, руки чуть согнуты перед собой); лиса (ходьба на носках, руки на поясе); олень (ходьба с высоким подниманием колен, руки скрещены над головой); заяц (прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд); бабочки (бег с плавными движениями рук); мышка (ходьба на носках семенящим шагом, с высоким подниманием от пола пяток и имитационными движениями рук и головы); волк (бег широким шагом); лось (бег, высоко поднимая колени). **ИНСТРУКТОР:** - А сейчас нам нужно восстановить своё дыхание и продолжать путь дальше.

**Дыхательное упражнение**

**«Подуем» (по методике Толкачёва Б. С).**

Дети выполняют в соответствии с текстом акцентрированное диафрагмальное дыхание (спокойный вдох и быстрый силовой выдох с втягиванием живота за счёт сокращения мышц, выпячивая губы в трубочку и произнося: «у – у – у»).

Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем на живот, как трубка станет рот,

А теперь на облака и остановимся пока.

**2 часть. ИНСТРУКТОР:** - Ребята, раз, два – не зевай, за клубочком поспевай. (Дети продолжают ходьбу по залу в колонне по одному). Мы с вами попали на поляну «Раз, два – угадай! Три, четыре – выполняй!».

(В середине зала стоит волшебное деревце с листочками, дети встают около дерева в круг).

**ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОЧЕК:** - С виду деревце простое, но оно волшебное. Света к дереву подойдёт, листик с дерева сорвёт, мы загадку прочитаем и все вместе отгадаем. (Ребёнок срывает с дерева листочек, инструктор читает загадку, дети отгадывают её и выполняют общеразвивающие упражнения).

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1.«В синем небе светляки, не дотянешь к ним руки». (Звёзды).

И.П.: основная стойка, руки на поясе. 1,3 – подняться на носочки, руки прямые потянуть вверх; 2,4 – И.П. (6 – 7 раз). (Дети пытаются дотянуться до звёзд).

**ИНСТРУКТОР:** - Теперь Ваня подойдёт, листик с дерева сорвёт.

2. «Свистит в ушах, деревья гнёт – не виден нам его полёт. Летает в стае облаков, взмахнёт крылом и был таков! Но знают все на свете дети, что это был проказник … (ветер).

И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1,3 – наклон вправо (влево); 2, 4 – И.П. (по 3 раза в каждую сторону). (Ветер качает деревья то вправо, то влево). После выполнения упражнения руки немного встряхнуть.

**ИНСТРУКТОР:** - Теперь Вика подойдёт, листик с дерева сорвёт.

3. «Смотри корабли с четырьмя парусами без ветра по воздуху плавают сами! А вот подхватил их воздушный поток – и вот приземлился корабль на цветок. (Бабочки) И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1,3 – пружинка с поворотом вправо (влево); 2,4 – И.П. (6 – 7 раз).

**ИНСТРУКТОР:** - Теперь Толик подойдёт, листик с дерева сорвёт.

4. «Два конца, два кольца, посередине гвоздик». (Ножницы).

И.П.: лёжа на полу, на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые подняты вверх.

1 – 4 – выполнять прямыми ногами резательные движения ножницами, произнося звук «ж – ж – ж». (6 раз).

**ИНСТРУКТОР:** - Теперь Вера подойдёт, листик с дерева сорвёт.

5. «Ела – ела дуб, дуб. Поломала - зуб, зуб». (Пила).

И.П.: сед на полу ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади.

1,3 – наклон, коснуться кончиками пальцев носков ног; 2,4 – И.П. (6 – 7 раз).

**ИНСТРУКТОР:** - Теперь Витя подойдёт, листик с дерева сорвёт.

6. «Этот конь не ест овса, у него 2 колеса». (Велосипед).

И.П.: лёжа на полу, на спине, руки вдоль туловища.

1 – 4 – имитация езды на велосипеде. (6 раз).

**ИНСТРУКТОР:** - Теперь Лена подойдёт, листик с дерева сорвёт.

7. «Комочек пуха, длинное ухо, прыгает ловко, любит морковку» (Кролик).

И.П.: ноги вместе, руки на поясе.

1 – 4 – прыжки: ноги в стороны – скрестно, в чередовании с ходьбой. (25 – 30 раз).

**Дыхательное упражнение.**

Перестроение в колонну по одному, ходьба по залу.

**ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОЧЕК: -** Молодцы же вы, ребятки, отгадали все загадки. Упражнения вы тоже все выполняли правильно. А теперь нам пора идти дальше.

*Дети идут по залу в колонне в колонне по* одному и на пути им встречаются препятствия, которые нужно преодолеть.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ**

Дети выполняют упражнения поточно – 3 раза.

**ИНСТРУКТОР:** - Впереди у нас нора, проползём мы, детвора!

**1.Ползание по тоннелю.**

**ИНСТРУКТОР:** - На пути теперь пригорок, перепрыгнем быстро, ловко.

**2.Прыжки через скамейку.**

**ИНСТРУКТОР:** - А теперь на горку вспрыгнем, на полянку потом прыгнем.

**3.Вспрыгнуть на гимнастическую скамейку, а потом спрыгнуть в обруч, положенный на расстоянии 15 – 20 см.**

**ИНСТРУКТОР:** - По дорожкам мы пройдём, наши ноги разомнём.

**4.Ходьба по ребристой доске и массажным дорожкам, которые изготовлены из капсул от киндер – сюрпризов.**

**ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОЧЕК:** - Молодцы, ребята! И с препятствиями вы справились очень легко, а самое главное, что все задания вы выполняли правильно. А теперь пойдём дальше.

*Дети идут по залу в колонне по одному за клубочком и приходят к сказочному домику, около которого сидят Мальвина и Буратино (наряженные взрослые). Они спят и не думают даже просыпаться. Инструктор и дети думают, как им разбудить сказочных героев.* Вдруг неожиданно из домика выползает мышка – игрушка, в лапках у мышки записка.

**ИНСТРУКТОР:** - Дети, посмотрите, из домика вышла к нам мышка, а в лапках у неё какая – то записка. Давайте – ка посмотрим, что там написано? *(В записке написано заклинание, с помощью которого можно разбудить сказочных героев).* Инструктор читает:

**Крибли, крабли, ритис!**

**Мальвина с Буратино, проснитесь!**

*Далее дети произносят заклинание хором и сказочные герои просыпаются.*

Мальвина и Буратино благодарят детей за помощь и предлагают им поиграть в игру **«Ловишки с ленточкой».**

Сказочные герои – водящие. У всех детей ленточки заправлены сзади, как хвостики. По сигналу, дети убегают от водящих, увёртываются, не давая им вытянуть ленточки. У кого водящие вытянули ленточку, считаются пойманными и отходят в сторону.

**ИНСТРУКТОР:** - Здорово мы поиграли и нисколько не устали. Но пора нам уходить и сказочным героям говорить: «До свидания!»

*Дети прощаются, строятся в колонну по одному и под музыку шагают по залу.*

**3 часть.** На гимнастической скамейке заранее разложены звёздочки красного и жёлтого цвета. Проходя мимо, дети берут звёздочку, тем самым оценивая свою работу на занятии. Перестроение из колонны в шеренгу. Инструктор просит детей показать, кто какую звёздочку выбрал. Если инструктор видит, что кто – то переоценил или недооценил свои возможности, задаёт ребёнку наводящие вопросы по поводу выбора звёздочки, тем самым давая ребёнку разобраться в самооценке.

***Красная звёздочка – оценка отлично.*** *Ребёнок выполнял задания самостоятельно, без помощи взрослого.*

***Жёлтая звёздочка – оценка хорошо.*** *Не все задания ребёнок выполнял самостоятельно, частично помогал воспитатель.*

После подведения итогов занятия дети возвращаются в группу.