Физкультурное занятие

**«Путешествие по городу Поиграйка»**

Для старшего возраста

**Цель:** сформировать у детей представление о том, что движение - это жизнь.

**Задачи:**

1. Воспитывать у детей осознанного отношения к собственному здоровью, желание заниматься физкультурой для укрепления здоровья, создать радостное настроение, воспитывать чувство коллективизма.

2.Оздоравливать детский организм с помощью дыхательной и зрительной гимнастики, игрового массажа.

3. Развивать ловкость, внимание, силу в упражнениях с мячом терпение, выдержку в эстафетах.

4.Побуждать детей к творческому самовыражению, развивать дружеские взаимоотношения.

**Ход занятия**

**Инструктор :** Ребята, а вы любите путешествовать? Да, ведь это так увлекательно приезжать в другие города, знакомится с новыми людьми, знакомиться с достопремечательствоми городов. Но, я вам предлагаю совершить путешествие по городу, который нельзя найти ни на одной карте мира. Это Физкультурный город и он носит название «Поиграйка», и посетить его разрешается лишь тем, кто дружит со спортом. Вы дружите со спортом?

Тогда мы с вами сейчас отправимся в путешествие по этому замечательному городу. Вот, посмотрите, как он выглядит на моей карте.

Видите на нем указанно несколько памятных мест, которые мы обязательно посетим:



**1**. «Парк веселых фигур»

**2**. «Танцплощадка»

**3**. «Площадка для игр с мячом»

**4.**  «Аллея эстафет»

**5**. «Игровой сквер»

Вы готовы? Тогда отправляемся.

Приготовьтесь, ждет игра, в путешествие пора.

Новым играм старт даем, в путешествие идем.

Пусть на каждой остановке ждет нас сила, ловкость и сноровка.

Под минусовку песни «Если с другом вышел в путь».

На носочках мы идем.

А потом на пятках.

Здесь мы сделаем широкие шаги,

А потом поменьше.

А теперь мы побежим,

Повиляем змейкой.

И опять бежим вперед,

Загибая пятки.

К городу мы подбежали

И дыханье удержали.

Что бы нам попасть в город надо открыть замок .

**Дыхательная гимнастика «Замочек».**

Город открыл нам свои двери и мы с вами сразу попадаем в «Парк веселых фигур».

**1. « Парк веселых фигур».**

Проводится подвижная игра «Придумай фигуру».

**Инструктор:** Молодцы! Все фигуры были не только красивые, но и веселые.. Ну а теперь нам пора отправляться дальше по городу. Чтобы нам попасть на танцплощадку нам надо найти друга.

**Комплекс игрового массажа «Дружок».**

У меня такие ручки! *Стоят спиной друг к другу, гладят свои руки.*

По-смо-три!

Звонко хлопают в ладоши. *Хлопают.*

Раз, два, три!

Твои ручки тоже *Поворачиваются друг к другу, гладят по ручкам друг друга.*

На мои похожи.

Хорошо с тобой, дружок, *Кружатся «лодочкой».*

Покружись со мной разок!

У меня такие щечки! *Стоят спиной друг к другу, гладят свои щечки.*

По-смо-три!

Я пощиплю их немножко. *Легко щиплют щечки.*

Раз, два, три!

Твои щечки тоже *Поворачиваются, растирают щечки друг друга.*

На мои похожи.

Хорошо с тобой, дружок. *Кружатся «лодочкой».*

Покружись со мной разок!

У меня такие ушки! *Стоят спиной друг к другу, массируют мочки ушей.*

По-смо-три!

Разотру их потихоньку. *Растирают уши с усилием.*

Раз, два, три!

Твои ушки тоже *Поворачиваются друг к другу, теребят ушки друг друга.*

На мои похожи.

Хорошо с тобой, дружок, *Кружатся «лодочкой».*

Покружись со мной разок!

У меня такая спинка! *Стоят спиной друг к другу, гладят себя по спинке.*

По-смо-три!

Я похлопаю по спинке. *Шлепают ладошками по спине.*

Раз, два, три!

Твоя спинка тоже *Поворачиваются друг к другу, шлепают по спине друг друга.*

На мою похожа.

Хорошо с тобой, дружок, *Кружатся «лодочкой».*

Покружись со мной разок!

**2. «Танцплощадка».**

Дети танцуют танец «Дружбы».

А теперь чтобы нам попасть на следующую площадку надо пройти через мост, который надо нарисовать глазами.

**Гимнастика для глаз.**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

*Закрывают оба глаза.*

Наши глазки отдыхают, и заданье выполняют.

*Продолжают стоять с закрытыми глазами*.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

Нарисуем букву О, получается легко.

*Глазами рисуют букву О.*

Вверх поднимем, глянем вниз,

*Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

Вправо, влево повернем,

*Глаза смотрят вправо – влево.*

И путешествовать дальше мы пойдем.

*Глаза смотрят вперед.*

**3. «Площадка для игр с мячом».**

*Всех наших игр с мячом не счесть:*

*Так много их на свете есть*

*Ведь можно мяч бросать, катать, его рукою ударять*

*В корзинку мяч и воду брось,*

*Повсюду дело нам нашлось.*

С помощью мяча можно придумать много всяких игр .

Поэтому мы на этой площадки проведем игру, для которой нам действительно понадобиться мяч.

**Игра «Не упусти!»**

Ведущий становиться с мячом в центре круга. Играющие становятся спиной в круг. Ведущий начинает отсчет мяча от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, кого назвали быстро обернуться и поймать мяч либо на лету, либо после одного удара о землю. Вот как весело мы играем в наш мяч

**Инструктор:** Понравилось вам на площадке для игр с мячом? Мы покидаем гостеприимную площадь и переходим к новой достопримечательности, но чтобы на нее попасть, надо сосчитать пальцы на руках.

**Пальчиковая гимнастика « Помощники мои»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот помощники мои,  Их как хочешь, поверни: | Выбрасывают пальцы из кулаков |
| Так и эдак, эдак-так -  Не обидятся никак. | Поворачивают руки ладонями вверх-вниз |
| Можешь пальцы сосчитать: | Шевелят растопыренными пальцами |
| Один, два, три, четыре, пять. | Собирают пальцы поочередно в кулак |
| Один, два, три, четыре, пять. | Выбрасывают пальцы поочередно из кулака |
| Десять пальцев, пара рук -  Вот твое богатство, друг. | Пожимают руки |

**4. «Аллея эстафет»**

Игры – эстафеты:

1. Классики

2. «Пролезайка»

Молодцы, ребята. Вот мы подходим к последней остановки. Называется она «Игровой сквер». В этом сквере мы поиграем в русскую народную  игру . А что за предмет нам поможет поиграть в эту игру, надо отгадать загадку.

Он под шапочкой сидит,

Не тревожь его – молчит.

Стоит только в руки взять

И немного раскачать,

Слышен, будет перезвон:

«Дили – дон, дили – дон» (колокольчик)

**5. «Игровой сквер».**

Проводиться русская народная игра «Гори – гори ясно».

Посмотрите, дети, на карту города Физкультурного. На ней уже больше не осталось мест, где бы мы с вами не побывали. А побывали мы на всех улицах, площадях и полянках этого города, и нам надо возвращаться в детский сад. А отправимся мы с вами туда на воздушных, мягких облаках. А теперь давайте ляжем на облака и немного отдохнем и расслабимся.(Дети ложатся на коврики или на маты)

**Релаксация.**

*Реснички опускаются, глазки закрываются*

*Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем*

*Дышится легко, ровно, глубоко*

*Наши ножки отдыхают*

*Ручки тоже отдыхают*

*Шея не напряжена и расслаблена*

*Мы летим на мягких, белых облаках и нам снится волшебный сон. Наши облака опускаются все ниже и ниже на землю.*

*Мы немного отдыхали,*

*Сном волшебным засыпали.*

*Хорошо нам отдыхать,*

*Но пора уже вставать.*

*Крепче кулачки сожмите,*

*Их повыше поднимите.*

*Потянуться, улыбнуться*

*Всем открыть глаза, проснуться.*

**Инструктор:** Наше путешествие закончено. Вам оно понравилось? В следующий раз мы с вами снова куда - нибудь отправимся.