**Конспект сюжетного физкультурного занятия "На солнечной полянке".**

**(подготовительная группа)**

Программное содержание:

Цель: формировать правильную осанку, развивать дыхательную мускулатуру; продолжать учить прокатывать обручи друг другу, совершенствовать навыки ходьбы по обручу и ползания; вырабатывать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в высоту; развивать ловкость быстроту реакции, сноровку.

Материал: Обручи (по числу детей), по две ленточки на каждого ребенка, восемь стоек, четыре палки, лукошко.

Зал оформлен под полянку: солнце, трава, цветы, бабочки.

Ход занятия:

Воспитатель:

Встало солнце на заре, побежало по траве.

Заглянуло к нам сюда! Ему рада детвора!

Мы за солнышком пойдем, мы поляночку найдем.

Тренируясь, подрастем. Пойдем за солнышком?

Дети: Пойдем!

*Ходьба по залу.*

Игра «Мы за солнышком идем!» (2 – 5 минуты)

Потянулись к солнышку (ходьба на носках)

Прикоснулись к траве (ходьба в приседе, руки на пояс)

Паучка увидели вдалеке (ходьба в упоре на ступни и ладони, животом вверх)

Побежали солнышко догонять (бег с захлестыванием голени)

Здесь высокая трава. Не зевай!

Выше ноги поднимай (ходьба с высоким подниманием бедра)

Против ветра мы идем (ходьба спиной вперед)

Кто – то зашуршал листвой –

Это ёжик озорной (ходьба в глубоком приседе)

И как зайцы, по пути

Мы запутаем следы (бег змейкой).

Дыхательное упражнение «Веселая пчелка»

Вдох свободный. На выдохе произнести «з-з-з!»

Общеразвивающие упражнения с ленточкой.

Выполняется под музыку.

Воспитатель: Начинаем тренировку!

«Играем с лучиками»И.п. – ноги на ширине плеч, руки по швам. Руки с ленточками вперед, вверх, в стороны, вниз. (10 раз)

«Солнечный салют»И.п. пятки вместе, носки врозь, руки с ленточками внизу. Махом правую ногу поставить назад на носок, руки вверх. Затем тоже левой ногой. (10 раз).

«Лучики прогнулись»И. п. – стоя на коленях, руки подняты вверх. Поставить правую ногу на пятку, руки с ленточками опустить на носок. Тоже левой ногой (10 раз)

«Я на солнышке лежу»И.п. – сидя по турецки, руки с ленточками впереди. Скрещивание прямых рук (10 раз).

«Солнечная радуга».И.п. – лежа на животе, ноги вместе, ленточки в прямых руках перед собой. Поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться, посмотреть на ленточки и вернуться в и. п. (10 раз)

«Улыбнись солнышку»И. п. – сидя на полу, ноги вместе, руки с ленточками на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны, улыбнуться, вернуться в и.п. (10 раз).

« Потянулись лучики»И. п. – стоя на коленях, руки с ленточками подняты вверх. Сесть на пятки, лечь грудью на колени, руки поднять сзади вверх (10 раз).

«Греемся на солнышке»И.п. – лежа на спине, руки с ленточками вверху. Перекат вправо на живот, руки с ленточками вытянуть вперед, прогнуться, вернуться в и.п. затем тоже влево. (10 раз).

«Нам весело».И.п. - о.с. прыжки, правая рука и правая нога вперед, левая рука и левая нога назад.

Дыхательное упражнение «Подуй на лучики».

Воспитатель:

Чтобы сильным быть и ловким,

Продолжаем тренировку.

Основные движения:

«Прокати солнечный круг» Катание обручей навстречу друг другу.(10 раз)

«Пройди по солнечному кругу» Ходьба по обручу на пальцах, на стопах, на пятках. (3 раза)

«Перепрыгни плетень» Прыжки через стойки с постепенно увеличивающей высотой. (3 раза)

«Проползи между стойками плетня» Ползание на коленях и предплечьях между стойками. (3 раза)

Пальчиковое упражнение «Солнечные лучи»

Руки в замке подняты вверх, ладони крепко сжаты, пальцы с силой разжимаются и сжимаются.

Появляется Солнечный зайчик с лукошком (ребенок в костюме солнечного зайчика).

Солнечный зайчик:

Я зайчик, зайчик, зайчик,

Скачу, скачу, скачу,

Я солнечный, а значит –

Скачу, куда хочу!

Вот и к вам прискакал.

Вместе с вами на полянке

Порезвиться я хочу.

Подвижная игра «Зайчик, бери лучики!»

Дети сроятся вкруг, у каждого ленточка, заправленная сзади за пояс.

В центре круга – Солнечный зайчик. По сигналу педагога: «Раз , два, три – лови!»- дети разбегаются по залу. Зайчик бегает за играющими , стараясь вытянуть у кого - нибудь ленточку.

По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – в круг скорей беги! » - все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем , кто лишился ленточек, подсчитывает их (2 раза)

Дыхательное упражнение «Улыбнись солнышку!»

Воспитатель:

Руки к солнцу поднимаем,

И вдыхаем, и вдыхаем!

Опускаем руки вниз,

Выдох – солнцу улыбнись!

Солнечный зайчик.

Спасибо за игру!

Я сейчас вас угощу!

Солнца вешнего гонцы

Прислали вам цветные леденцы!

Солнечный зайчик угощает детей и убегает. Прощаясь с солнышком, дети под музыку выходят из зала.