**ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для детей подготовительной группы**

**Вариант:** сюжетно - игровое.

**Программное содержание:**

- Упражнять детей в различных видах ходьбы (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе и т.д.), бега, в равновесии (в процессе оздоровительных игр).

Закреплять навыки оздоровительного бега.

- Закреплять и совершенствовать умения детей передвигаться в названном направлении по ориентирам и без них, сохранять и изменять направление движения. Закреплять умение выполнять движения в соответствии со словесной инструкцией, стихотворным текстом.

- Воспитывать творческое отношение к выполнению движений, желание участвовать совместно с другими детьми в оздоровительных играх.

**Физорг:** Дети, вы любите путешествовать? Как называются люди, которые много путешествуют?

**Дети:** Путешественники, туристы.

**Физорг:** Предлагаю вам отправиться в поход. Но сначала, отгадайте загадку: «Сижу верхом не на коне, а у туриста на спине!» Что это?

**Дети:** Рюкзак.

**Физорг:** Верно, это рюкзак. Ну, что же отправляемся? Туристы, в колонну становись! Марш! (по звуковому сигналу дети отправляются на выполнение заданий).

**Физорг:**

Отправляемся в поход,

Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом, **Обычная ходьба.**

Друг за другом.

**Воспитатель:**

Мы походим на носках, **Ходьба на носках.**

Мы пойдем на пятках, **Ходьба на пятках.**

В путь идем мы спозаранку,

Не забудьте про осанку.

**Воспитатель:**

Выходили в поле гуси, **Оздоровительная игра "Гуси"**

Убегали от бабуси. (дети приседают на корточки

Гуси очень смелые, и «бегут» гусиным шагом

Серые, да белые. в развалочку).

По тропинке в лес идем, **Дети идут, заложив**

Руки за спину кладем, **руки за спину,**

И по бревнышку идем. **шагом "веревочка".**

До чего трава высока. **Ходьба с высоким**

То крапива, то осока, **подниманием колена.**

Выше ноги поднимай,

На траву не наступай.

Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки, **Прыжки «Лягушки».**

Прыг – скок, прыг – скок,

Прыгать с пятки на носок.

Мы шагаем друг за другом

Лесом, лесом, лугом, лугом. **Обычная ходьба.**

Вот спустились на дорожку,

Постояли тут немножко.

Повернулись все кругом **Оздоровительный бег**

И пустились мы бегом. **в медленном темпе.**

**Оздоровительная игра «Иголка – нитка».**

Порезвились, пробежались,

Снова все в колонну встали. **Обычная ходьба.**

И знакомою тропой

Мы отправились домой.

**Воспитатель:** А вот и первый привал. Давайте отдохнем.

***Расслабление в позе «Лотоса» (физорг).***

**Физорг:** Ну, вот и отдохнули. Поиграем? Вы так выросли за этот год. Стали как «великаны», а как ходят великаны?

**Дети:** Гигантскими шагами.

**Физорг:** Покажите, как? (Возвращаются как гномики).

***Оздоровительная игра «Великаны».***

**Физорг:** Дети, кто знает, как передвигаются раки?

**Дети:** Задом наперед.

**Физорг**: Конечно. Давайте превратимся в раков. Чей рак быстрее доберется до своей норки?

***Оздоровительная игра «Раки»*** - передвижение спиной вперед, взгляд направлен на ***зрительные ориентиры.***

(По окончании – массаж коленей).

**Воспитатель:** А вы знаете, что петухи бывают непослушными и даже иногда любят подраться? Давайте, покажем как!

***Оздоровительная игра «Бой петухов».*** (Движения выполняются поочередно на правой и левой ноге).

**Воспитатель:** А вот и веселые жучки. Тут как тут!

***Оздоровительная игра «Жучки»***

**Воспитатель:** Я знаю, вы любите играть мячами. Я приготовила вам сюрприз. Что здесь?

**Дети:** Мячи.

**Воспитатель:** Как вы думаете? Мячик может быть послушным? Проверим.

***Оздоровительная игра « Послушный мяч».***

**Воспитатель:** Ну, что же, сколько интересного вы сегодня узнали, пора возвращаться. Но путь домой непростой.

Группой по лугу шагаем, **Ходьба по цветным трапикам**

Вдруг болото мы встречаем,

Мы по кочкам прыг-прыг-прыг. **Прыжки на 2-х ногах.**

**Воспитатель:**

Ножки, ножки,

Прыгали по дорожке

Прыгали лесочком,

Прыгали по кочкам,

Прискакали на лужок,

Потеряли сапожок.

***Игра «Найди пару (пару сапожков)».***

Воспитатель предлагает детям контур сапожков разных по цвету, каждая пара одинаковых по цвету сапог отличается разным орнаментом. Детям необходимо ***ориентироваться не только на цвет, но и на орнамент.***

**Физорг:** Молодцы, всем было весело. Все очень старались.

Сапожок мы нашли,

И домой теперь пошли.

*Занятие окончено. Дети возвращаются в группу и приступают к закаливающим процедурам (растирание).*