Физкультурное занятие с элементами валеологии старшая группа

**Цель:**

 Учить детей навыкам самомассажа; развивать навыки коллективной работы; закреплять знание частей тела; упражнять в умении разогревать свое тело. Воспитывать интерес к занятию.

**Задачи:**

- Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по ребристой и наклонной доскам.

- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу и в ходьбе на носках:

- Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 скакалок последовательно лежащих.

- Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании.

- Развивать точность движений и ловкость в игровых упражнениях с мячом.

- Закреплять технику выполнение различных видов игрового самомассажа.

**Методические приемы:**

Наглядные – рассматривание иллюстраций; показ упражнений.

Словесные – рассказ воспитателя про животных в зоопарке по рассказу «Где обедал воробей», вопросы, физические упражнения;

Практические – подвижные игры и физические упражнения;

**Интеграция образовательных областей:**

Коммуникация - развитие речевого общения детей в ходе спортивного мероприятия;

физическая культура - двигательная активность детей во время упражнений;

познание - формирование целостной картины мира

музыка - создание благоприятного микроклимата, сопровождение физических упражнений под текст песен;

**Пособия и материал:**

Игрушка черепаха, иллюстрации воробья, льва, жирафа, носорога, медведя, кенгуру, крокодила. Маска крокодила. Коврики на каждого ребенка, ребристые доски, скамейка гимнастическая, наклонные доски, мячи на каждого ребенка, 6 скакалок.

Фонограмма песенки «У жирафа пятна, пятна…», «Из чего же, из чего же сделаны….» Ю. Чичкова. Картинки с изображением различных поз для упражнений.

*Дети входят, выполняя двигательные упражнения «автобус» по кругу.*

|  |  |
| --- | --- |
| Вот автобус нас везетНас везет, всех везетНе спеша он нас везетВ зоопарк везетМы в автобусе сидимИ в окошечко глядимВо все стороны глядимВсе глядим, глядимНаш автобус быстро мчитБыстро мчит. Быстро мчитУ него мотор ворчитВсе ворчит, все ворчитВот зажегся красный светЭто значит – хода нетЭто значит постоимИ не много помолчимПосмотри скорее друг,Милый друг, верный друг.Желтый свет зажегся вдругОн зажегся вдругДядя Вася наш шоферПосмотрел на светофорСвет зелёный говоритЧто машинам путь открытЗоопарк впередиОстановка выходи  | МаршируютОстанавливаютсяРуки на поясеПовороты головы Вправо – влевоБег держат рульОстанавливаютсяРуки на поясЛокти вперед - назадПолуприседанияПодняться на носки и опускаться в ритммаршируютдети останавливаются и выходят |

*Их встречает черепаха здравствуйте ребята чтобы пройти надо сначала сделать самомассаж, а потом и в зоопарк*

Шла купаться черепаха дети легко пощипывают правой рукой

И кусала всех от страха левую от кисти к плечу

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Ни кого я не боюсь! Поглаживают ладонью левую руку

Черепаха в воду прыг! от кисти к плечу

И уплыла в тот же миг!

*И тоже самое с другой рукой и ногами*

**Воспитатель:** А теперь проходите, посмотрите, какой гость сюда прилетел.

*(Изображение воробья)*

- Где обедал воробей?

- В зоопарке у зверей.

 - Пообедал я сперва за

- решёткою у льва

*(Изображение льва)*

Лев это большая кошка. И как домашняя кошка, лев любит потягиваться, дремать на солнышке.

Ребята проходите на коврики

**Комплекс упражнений «Лев»**

1. И.п. Стоя. Руки вверху, подтягиваемся на носочках, тянемся вверх, повороты в разные стороны. И.п. и так 6 раз в разные стороны.

2. «Котик показывает когти» И.п.: стойка на коленях, руки согнуты в локтях и прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки. 1. – резко вытягивают руки вперед, широко раздвигая пальцы и произнося «Фр-р-р…»; 2. И.п. 6 раз

3. «Львенок вертит хвостиком». И.п. стойка на коленях с опорой на ладони. Вращают тазом вправо – влево. 6 раз

4. «Львенок греет животик». И.п.: Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги сомкнуты. 1. –прогибаются в позвоночнике, приподнимая грудную клетку и живот, не отрывая от пола ягодицы и плечи, опираясь руками о пол; 2. И.п. 6 раз.

5. «Львенок сердится и улыбается» И.п. стойка на коленях с опорой на ладони. 1. Спину выгибаем вверх (сердиться), 2. В и.п. улыбаемся. 6 раз

6. Дыхательные упражнения. И.п. стоя 1. Вдох на носочки, руки вверх, 2. Выдох, опустились. 6 раз

*Ребята свернули коврики и подошли ко мне.*

В зоопарке много зверей и зебры, и слоны, и высокие жирафы (Показывает воспитатель картинки животных) встаем на точки.

***Под фонограмму песенки «У жирафа пятна, пятна» делаем упражнения.***

**Воспитатель: Ребята теперь все внимание на меня**.

(показываю картинку воробья)

- Погостил у носорога (картинка носорога)

- Отрубей поел немного

Носорог - животное большое, тяжелое. Не смотря на это. Он передвигается быстро и ловко. И мы попробуем также хорошо пройти по ребристым доскам.

*(Ходьба по ребристым, наклонным вверх и вниз доскам)кто прошел берут мячи и встают на точки и смотрят на мольберт.*

- был на праздничном обеде (Изображение медведя)

- у мохнатого медведя.

А теперь потанцуем как медведи с мячом.

**Ритмическая гимнастика под песню «Из чего же, из чего же»**

**Ю. Чичкова**

|  |  |
| --- | --- |
| Из чего же, из чего же, из чего жеСделаны наши мальчишки?Ля,ля,.ляИз пружинок и картинокИз стекляшек и промокашекСделаны наши мальчишки. 2 разаЛя, ля, ляИз чего же, из чего же, из чего жеСделаны наши девчонки?Ля,ля,.ляИз платочков и клубочковИз загадок и мармеладокСделаны наши девчонки. 2 разаЛя, ля, ля | И.п. ноги на ширине плеч, мяч вперед, поднять мяч, опуститьМяч в руках, кружение на носкахИ.п. стоя, ноги на ширине плеч,Повороты вправоПовороты влевоКружения на носкахИ.п. стоя, мяч к груди, наклоны вперед, мяч впередИ.п. тоже.Приседания, мяч вперед |

(Показывает изображение воробья)

- Побывал я на пиру *(Изображение кенгуру)*

- У хвостатых кенгуру

Кенгуру очень любят прыгать, и сейчас с вами попрыгаем через линии.

*Прыжки через 5-6 линий, расстояние 40-50 см друг от друга.*

- а зубастый крокодил

- чуть меня не проглотил  *(изображение крокодила)*

 ***П/и «крокодил»***

Дети стоят на одной стороне зала, по середине зала ходит водящий «крокодил»

Наш знакомый крокодил

С виду очень - очень мил

Улыбаясь во весь рот

Крокодил плывет вперед

Если в речку попадешь

От него ты не уйдешь!

Дети перебегают на другую сторону зала. Пойманные дети присаживаются на стульчики. Игра продолжается 2-3 раза.

- Пообедал воробей и полетел дальше

Дети идут по кругу

**Игра малой подвижности***. Воспитатель показывает картинки с элементами движений. Дети выполняют их.*

По заснеженной полянке

Скачут маленькие зайки

Раз, два, три – замри!

*Под песню «Вместе весело шагать по просторам» Музыка Шаинского, слова Матусовского*

|  |  |
| --- | --- |
| Вместе весело шагать по просторамПо просторам, по просторамИ, конечно припевать лучше хоромЛучше хором, лучше хоромСпой -ка с нами перепелка, перепелочка.Раз иголка, два иголка, будет елочкаРаз дощечка, два дощечка, будет лесенкаРаз словечко, два словечко, будет песенкаВместе весело шагать по просторамПо просторам, по просторамИ, конечно припевать лучше хоромЛучше хором, лучше хоромВ небесах зори полоска заполощетсяРаз березка, два березка, будет рощицаРаз дощечка, два дощечка, будет лесенкаРаз словечко, два словечко, будет песенкаВместе весело шагать по просторамПо просторам, по просторамИ, конечно припевать лучше хоромЛучше хором, лучше хоромНам счастливую тропинку, выбрать надобноРаз дождинка, два дождинка, будет радугаРаз дощечка, два дощечка будет лесенка, раз словечко, два словечко, будет песенкаВместе весело шагать по просторамПо просторам, по просторамИ, конечно припевать лучше хоромЛучше хором, лучше хором | МаршируютИ.п. стоя, руки в стороны, ноги на ширине плеч,Руки к плечам, руки вверхХодьба на носках по кругуИ.п. стоя, ноги не ширине плеч, наклоны в стороны.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, наклоны в передБег по кругуИ.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, приседания. 8 разМарш, Хлопки в ладоши |

Итог занятия: Что вам больше всего понравилось? Вы все молодцы и все справились с заданиями.