Физическое воспитание представляет собой комплекс оздоровительных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Одна из форм этой работы - физкультурные занятия.

Цель занятий — удовлетворить потребность детей в движении, добиться высокого уровня всестороннего физического развития.

Данное занятие сюжетное по сказке «Теремок». Во вводной части использованы разные виды ходьбы: обычная, широким шагом, продвижение вперед прыжками, семенящий шаг, на наружной стороне стопы, в полуприсяде на носках.

Общеразвивающие упражнения – «постройка теремка» из разных исходных положений.

Основные движения - преодоление препятствий с элементами двигательного творчества детей.

Заключительная часть - успокаивающая игра (релаксация).

Такое занятие помогает повысить интерес детей к физической культуре, а воспитателю увидеть, чему дети уже сумели научиться.

**ТЕРЕМОК**

Сюжетное физкультурное занятие для детей старшей группы

**Задачи:**

1. Упражнять детей в умении подлезать под дугу знакомыми способами.
2. Учить детей выполнять движения по схемам.
3. Развивать самостоятельность в подлезании под дугу по заданным схемам, двигательное творчество при движении через тоннель, из обруча в обруч, ходьбе по гимнастической скамейке.

4. Воспитывать находчивость, смелость, выносливость.

**Оборудование:** гимнастические палки по количеству детей, схемы, дуги для подлезания, гимнастическая скамья, обручи, тоннель.

**Ход занятия**

*Воспитатель вносит в книжный уголок иллюстрированную книгу со сказкой «Теремок». Дети ее рассматривают. Воспитатель предлагает отправиться в путешествие по этой сказке.*

**1 часть**

Ходьба обычная.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (прыжки зайца).

Ходьба широкими шагами (шаг волка).

Ходьба семенящим шагом (шаги мышки).

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (прыжки лягушки).

Ходьба на наружной стороне стопы (шаг медведя).

Ходьба врассыпную с перешагиванием через палки (шаг хитрой лисы).

Бег врассыпную.

Перестроение в колонны по три.

**2 часть**

***Общеразвивающие упражнения*** *с гимнастическими палками «Строим теремок»*

1. «Строим переднюю стенку» - 8 раз

И.п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках внизу

1. - руки вперед
2. — руки вверх
3. - руки вперед
4. - руки вниз

2. «Строим боковые стенки» - 8 раз

И.п. - ноги на ширине плеч, палка на лопатках

1. - наклон вправо
2. - и.п.
3. - наклон влево
4-и.п.

3. «Посмотри в окошко» - 6 раз

И.п. - стоя на коленях, руки с палкой внизу

1. — сесть между ступней, руки с палкой вытянуть вперед
2. - и.п.
3. - сесть между ступней, руки с палкой вытянуть вперед
4. - и.п.

4. - 8 раз

И.п. - сидя, ноги широко расставлены, палка на ногах в двух руках

1. - наклон вперед, коснуться правого носка
2. - и.п.
3. - наклон вперед, коснуться левого носка
4. - и.п.

5. «Дотянемся до крыши» - 5раз

И.п. - лежа на спине, палка в прямых руках за спиной

1. - поднять прямые ноги, носками коснуться концов палки
2. - и.п.

6. «Со ступеньки на ступеньку»

Прыжки на двух ногах через палку, в чередовании с ходьбой из исходного положения, стоя боком к палке.

Перестроение детей в одну колонну.

- Вот дети, мы и построили теремок. Скажите, какой праздник празднуют после того, как дом построен? Да, конечно, новоселье! На новоселье готовят угощение. И мы с вами испечем пироги с лесными ягодами. Нам нужно пойти в лес и найти ягодную поляну. *(Готовится оборудование)* Но на пути у нас препятствия!

***Основные движения***

1. Ходьба по гимнастической скамье (по мосту). Используются разные виды ходьбы: прямым шагом, боковым шагом, сохраняя равновесие.
2. Подлезание под дугу по схеме (на коленях и локтях).
3. Перепрыгивание в обруч на двух ногах, на одной ноге.
4. Подлезание под дугу по схеме (на коленях и ладонях).
5. Прыжки через обруч.
6. Подлезание под дугу по схеме (на ладонях и ступнях).
7. Пролезание через тоннель.

 *(Полоса препятствий преодолевается детьми 5 раз. Оборудование убирается).*

- Ребята, мы преодолели все препятствия и оказались на поляне. *(Выполняется массаж кистей рук, сидя на ковре.)* Сейчас мы из зерен смелем муку (имитация жернова - массаж ладони одной руки кулаком другой). Замесим тесто, месим энергично, чтобы тесто стало пышным, эластичным. Скатаем жгут из теста, нарежем его на кусочки, положим начинку и слепим пирожок. Поставим в печку.

- Наелись пирожков, поиграть захотелось!

***Подвижная игра*** *«Волшебные елочки».* Волшебные елочки - дети, выбирается лесник с помощью «стрелочки». Вспоминаются правила игры: по сигналу «ночь» дети бегают, кружат по всему залу, по сигналу «лесник» - строятся в одну колонну и не шевелятся; лесник обходит елочки, осматривает их, неровные забирает с собой (игра повторяется три раза). В конце игры отмечаются успехи детей.

**3 часть**

- Ой, ребята, пока мы с вами строили теремок, преодолевали препятствия, играли, в лесу стемнело и ничегошеньки не видно. Давайте возьмемся за руки, закроем глаза, представим, что в лесу темно. Я поведу вас в детский сад, а вы крепко держите друг друга за руки и слушайте, куда ведет вас рука товарища *(дети идут по залу за воспитателем, держась за руки).*

В лесу темно, все спят: и деревья, и птицы, и звери. Мы идем по лесу, держа друг друга за руки. Нам не страшно, потому что мы вместе. Вот мы и пришли в детский сад. Открывайте глаза. Закончилось наше путешествие по сказке «Теремок».