Нетрадиционное занятие по физкультуре

 в подготовительной группе

«Сказка о Солнечном человечке»

*Задачи:*

* Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в ежедневной двигательной деятельности на примере сказочного персонажа.
* Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость.
* Воспитывать умение сохранять правильную осанку.
* Упражнять детей в динамическом и статическом равновесии на возвышенной опоре, подлезании под дугу несколькими способами подряд.
* Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: формировать доброжелательность в отношениях со сверстниками, уверенность в своих силах.

*Пособия:* гимнастические скамейки, дуги разной высоты, ленточки на каждого ребенка.

*Музыкальное оформление:* композиция «Воздушная кукуруза», танцевальная композиция «Делай со мной», музыка для расслабления.

*Оформление:* изображение солнышка с длинным лучиком.

*Ход занятия;*

Здравствуйте дети. Я хочу научить вас быть здоровыми, сильными и крепкими. Сегодня я расскажу вам сказку. Мы вместе будем ее показывать. В одной волшебной стране здоровья жил Солнечный человечек. У Солнечного человечка глаза видели только красивое, а все некрасивое превращали в красивое. А если кому-нибудь нужна была помощь, Солнечный человечек помогал другому.

Он всегда ходил прямо, стоял и сидел прямо /*проверка осанки/* В нем присутствовала Волшебная Вертикаль. Он всегда опирался на себя, в то время как другие ходили, вечно наклонившись, будто собирались упасть. Найдите у себя такую же вертикаль и проверьте осанку Он никогда не болел, потому что делал массаж и помогал другим /*Самомассаж детей: похлопывание ладошками друг друга по спине, упр-е «Скульпторы»/*

Отправимся и мы в эту страну, а поможет нам солнечный лучик, укажет направление.

*Ходьба на носочках, спиной вперед, боком приставным шагом, носки внутрь-пятки наружу «Медведь», бег обычный переход на ходьбу.*

Солнечный человечек дышал только носом, поэтому он был очень умным. Он умел надувать живот через нос и от этого у него набирался полный живот Волшебной энергии, которая хранилась внизу живота. /*упражнение на дыхание»*

Каждый день он со своими друзьями начинал с зарядки. Кто зарядкой занимается, у того все получается.

*ОРУ для формирования осанки.*

Солнечный человек прыгал дальше всех, бегал быстрее всех, участвовал в соревнованиях потому, что он много тренировался и у него была своя тропа здоровья, развивал силу и выносливость. Давайте и мы с вами пройдем по этой тропе:

1. *Бег по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку.*
2. *В гости к трем медведям /дуги разной высоты/*
3. *Прыжки через скамейку с упором на руки.*

Давайте вспомним как Солнечный человек дышал. *Упр-е на дыхание.*

Солнечный человек любил шутить и придумывал разные забавы, чтобы не сердились и не ссорились другие*. Упражнение «Два барана»*

Солнечный человек любил играть с друзьями. Дерево держится корнями, а человек друзьями. Он очень любил игру *«Ловишка с ленточками*», потому что она развивает ловкость, быстроту и создает хорошее настроение.

*Упражнение на расслабление лежа на полу.* Солнечный человек был фантазером. Он закрывал глаза и представлял, как он летает над морями, океанами, лесами и горами, погружался в морские пучины. Взлетал к звездам, перепрыгивал пропасти. «как красива наша планета»,- думал Солнечный человек. И он всегда видел только добрые и красивые сны.

Вот мы с вами и побывали в волшебной стране здоровья. Вспоминайте нашу встречу и будьте здоровы.