Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Юлдузский детский сад» Чистопольского района Республики Татарстан

**Физкультурное занятие с элементами психогимнастики.**

**«Путешествие на сказочную планету».**

Для детей старшей группы

Воспитатель: Тухватуллина Вера Петровна.

**2012 год**

**Цель:** закрепить умение детей быстро и четко реагировать на сигнал воспитателя, упражнять в умении держать равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке, развивать ловкость при выполнении основных движений.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки, дуга, 2 гимнастические палки, атласные ленточки на каждого ребенка длиной 30-35 см.

**Ход занятия.**

Дети стоят по кругу.

- На одной из сказочных планет случилась беда. Там побывал злой волшебник. Им нужна помощь. Он заколдовал зверей, птиц, деревья, цветы.

**Вводная медитация:** (под спокойную музыку).

- Дети, давайте найдем свое сердце и послушаем, как оно стучит – «тук, тук, тук». А сейчас, давайте представим, что у нас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнца. Яркий, теплый свет его, разливается по телу, рукам и ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлем этой планете немного света и тепла, и, может быть она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

**I часть.**

Ходьба обычная, бег с высоко подниманием колена, ходьба на носках (руки вверх) в чередовании с ходьбой на пятках (руки за голову), ходьба в полуприседе (руки на поясе) в чередовании с обычной ходьбой. Построение в 2 колонны.

- Дети, планета стала оживать, так как каждый подарил ей немного тепла и света. А сейчас, давайте покажем, как засверкало на планете солнце, деревья стали оживать, прилетели птицы, просыпаются звери.

**II часть.**

**Общеразвивающие упражнения.**

1. «Деревья оживают».

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища, голова опущена. Поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу поставить назад на носок, посмотреть вверх, вернуться в и.п. То же левой ногой.

2. «Весенняя капель».

И.п. – основная стойка, руки за спину. Вынести вперед прямую правую руку (ладонью вверх), спрятать за спину. То же самое левой рукой.

3. «Весеннее солнышко».

И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх. Наклон вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь правой руки, вернуться в и.п. То же в левую сторону.

4. «Полет птиц».

И.п. – основная стойка, руки внизу. Поднять руки в стороны, присесть, встать, вернуться в и.п.

5. «Звери просыпаются».

И.п. – стоя на четвереньках. Взмахи правой и левой .ногой

6. «Полежим на травке».

И.п. – лежа на животе, опереться на локти. Поворот головы вправо, согнуть правую ногу в коленях, вернуться в и.п. То же левой ногой.

«Хоровод сказочных птиц».

- Дети, представим себя сказочными птицами и полетаем по залу. (Дети свободно двигаются выполняя движения птиц под музыку). Построение в одну колонну.

- Ребята, а сейчас мы совершим с вами прогулку по лесу.

**Основные виды движений.**

а) «Пройдем по лежащему бревну, как медведи».

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 4 раза.

б) «Проверка на ловкость, перепрыгивание через канаву».

Прыжки через гимнастические палки положенные на полу на расстоянии 40 см. друг от друга. 4 раза.

в) «Пройдем по узкому мостику через быстрый ручей».

Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4 раза.

г) «Подлезем под сломанную ветку».

Подлезание в дугу правым и левым боком. По 2 раза правым и левым боком.

- Ребята, а сейчас мы с вами поиграем в подвижную игру «Ловишка». (У детей сзади, за резинку шортов заправлены атласные ленточки). Дети, на сигнал воспитателя разбегаются по залу, а водящий должен догнать детей и сорвать ленту, у кого лента будет сорвана, тот и водит. Игра проводится 3-4 раза. (Затем проводится игра малой подвижности «Четыре стихии»).

**III часть.**

Ходьба по кругу с упражнениями для рук. Построение в одну шеренгу.

- Дети, вам понравилось занятие?

- Да.

- А, чем мы с вами занимались?

- «Ходили по лежащему бревну, как медведи», «Перепрыгивали через канаву», «Проходили по мостику через ручей», «Подлезали под сломанную ветку», играли в игры.

- Ребята, все вы стали сильными, смелыми молодцы, на занятии все занимались хорошо.

**Используемый материал:** «Учить бегать, прыгать, лазать, метать». Е.Н. Вавилова. Москва «Просвещение» 1983 год. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. Москва «Просвещение» 1983 год.