**«Путешествие на сказочную планету»**

**Конспект занятия проведенного с детьми подготовительной к школе группы**

**Программное содержание:**

1. Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью.

2. Совершенствовать навыки прыжков, упражнять в сохранении устойчивого положения. Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

3. Закрепить навык правильного дыхания.

4. Развивать двигательную память детей, ловкость и гибкость, выносливость.

5. Прививать любовь ко всему живому на земле, сочувствовать и помогать в трудную минуту. Совершенствовать умение преодолевать трудности.

6. Развивать логическое мышление.

7. Активизировать словарь детей.

**Оборудование:** магнитофон, шнур (длина 3м), гимнастическая скамейка, спортивный мат, листы бумаги.

**Ход занятия.**

 Ребята сегодня у нас не простое занятие, я получила письмо со сказочной планеты «Спорт». Жители этой планеты сообщают, что у них случилась беда. Злой волшебник заколдовал всё живое. И только теплота, доброта и отзывчивость наших сердец может помочь этой планете.

Сегодня мы планету отправляемся спасать

Нам много трудностей придётся испытать,

Вот теперь мы с вами готовы отправиться в путь к сказочной планете.

**Разминка:**

* Ходьба обычная;
* ходьба на носках руки в стороны;
* Ходьба на пятках, руки за головой;
* Лёгкий бег, с изменением направления по сигналу;
* Ходьба в полуприседе в чередовании с ходьбой.

 Ребята вот мы с вами и оказались на сказочной планете. Но здесь темно, серо, не уютно и холодно.

 **Психогимнастика «Ласковое сердце»**

Давайте найдём своё сердце, прижав обе руки к груди, прислушайтесь как оно стучит: тук-тук-тук. Представьте себе, что вместо сердца у вас кусочек ласкового солнышко. Яркий и тёплый свет переполняет ваше тело, разливается по рукам и ногам. Давайте немного этого тепла, света и улыбок подарим сказочной планете.

(дети от груди выносят руки ладошками вверх).

Молодцы. Ребята, планета стала оживать, так как каждый подарил ей немного тепла и света. Но не все чары злого волшебника развеяны, мы должны ещё потрудиться.

 **Общеразвивающие упражнения.**

Какая всё-таки красивая эта планета, посмотрите кругом.

1. «Посмотрите вокруг». И.п.- стоя, ноги вместе, руки опущены, 1-2 – круговое движение головой слева направо, 3-4 – круговое движение головой справа налево (8 раз). Начался дождь, но он нам не помеха.

2. «Тёплый дождь» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, 1- руки вперёд, 2 – руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – и.п. (8 раз). Засияла радуга сказочными цветами, украсила планету.

3. «Сказочная радуга» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки вверх, перед собой, 2 – через стороны вниз (медленно круговыми движениями) (8 раз). Деревья, травы и цветы потянулись к солнцу!

4. «Растения оживают» И.п. – сидя на согнутых ногах на ягодицах (спина прямая, голову не опускать), руки на коленях).

1- Встать на колени, руки опущены вдоль туловища, 2 – сесть на левое бедро, руки вынести вперёд, 3 – в стать на колени, руки опустить вниз вдоль туловища, 4 – сесть на правое бедро, руки вынести вперёд (6 раз в каждую сторону). После дождя вылезли из своих норок разные насекомые.

5. «Лёжа на траве» И.п. – лёжа на животе, руки перед грудью, 1 – поднять туловище, одновременно руки вынести вперёд (голову не опускать, смотреть перед собой), 2 – и.п. (8 раз). Красивые, белые голуби спешат на помощь сказочной планете

6. «Полёт птиц» И.п.–стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, 1 – медленно присесть, руки плавно в стороны, 2 – и.п. (8 раз). Конечно, мы поможем сказочной планете, где обязательно наступит мир.

7. «Ура» И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Выполняются прыжки – ноги вместе – ноги врозь, одновременно выполняя махи над головой (10-12 раз).

Ребята, а сейчас давайте почувствуем какой свежий воздух на планете.

 **Дыхательная гимнастика.**

Носом вдох, а выдох – ртом

Дышим глубже, а потом.

Марш на месте не спеша

Как планета хороша.

Воздух чистый мы вдохнём.

Дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем.

Животом помогаем.

Если медленно подышим

То весь мир вокруг услышим.

 После выполнения следующих сложных заданий, я думаю, наша планета оживёт, а зло исчезнет.

 **Основные виды движений.**

* 1. Проверка на ловкость. Прыжки правым, левым боком через шнур, лежащий на полу.
* 2. «По узкому мосту» - Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (3 раза).
* 3. «Через бревно» - *Высоко поднимая ноги, перешагиваем через бревна*.
* 4. «Быстро, быстро ты вставай - Кувырок ты выполняй» - Кувырок через голову.

 Молодцы ребята справились все с этим заданием. А теперь, давайте поиграем с вами в подвижную игру «Северный и южный ветер».

Ребята давайте послушаем свое сердечко, как оно стучит. А почему оно так стучит?

 Закройте глаза, мы с вами отдохнем.

Ярко светит солнце. Дует легкий ветерок. Колышется трава на лугу. Над нами гордо кружат птицы. Нам хорошо и приятно. Мы очень рады, что оказались на этой сказочной планете. Мы вдыхаем его чистый, свежий воздух.

Итак, воздух окружает нас.

Проведем один опыт, чтобы убедиться , что это так. Возьмите два листа бумаги одинаковые по величине. Один сожмите в комок. Теперь встаньте на стул и выпустите из рук одновременно оба листа. Какой лист быстрее упал на пол? Как вы думаете, почему лист который вы смяли упал на пол быстрее расправленного?

Вывод: Вес у двух листов одинаков, но комок падал быстрее, а лист падал медленнее, его задерживал воздух. Чем больше поверхность листа, тем медленнее он падает.

Как вы думает , мы можем почувствовать воздух? А как мы можем это сделать?  Можно помахать на себя рукой, листом бумаги, дыхнуть на ладонь. Мы ощущаем ветерок, хотя его и не видим.

Ребята, поднесите ладошку ко рту, затем к носу и подышите. Что чувствуете? (ТЕПЛО) А теперь помашите рукой. Что теперь вы чувствуете? А мы видим воздух? (НЕТ) Скажите, а воздух имеет вкус? (НЕТ) Мы можем его попробовать? (ДА) Откройте рот и вдохните. Что-нибудь чувствуете? (нет) Какой вывод мы можем сделать? Воздух имеет вкус?

Вывод: значит воздух не имеет вкуса.

Вот мы с вами снова оказались у себя дома. Благодаря нашей отзывчивости, доброте, храбрости мы разрушили чары злого волшебника и помогли сказочной планете.