***Тема:* Волшебная страна - Физкультура**

***Цель:***  Развитие интереса и формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников посредством разнообразных физических упражнений и подвижных игр.

***Задачи:***

* совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать подвижность плечевых суставов;
* следить за правильностью осанки при выполнении заданий во время групповых передвижений по залу (спортивной площадке) разными способами;
* улучшать функцию дыхания;
* учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой;
* укреплять мышцы спины, рук, ног;
* закреплять выполнение основных видов движений по методу круговой тренировки.
* использование ИКТ в совместной деятельности с детьми.

*Дети под звучание марша входят в зал колонной по одному. Перестраиваются поворотом налево в шеренгу.*

*Организационный момент*

**Инструктор по физкультуре (далее И):** Ребята, я знаю, как вы любите заниматься физкультурой. Я хочу пригласить вас в волшебную страну, имя которой – Физическая культура, мы будем выполнять различные задания, и вы станете еще более сильными, умелыми, выносливыми.

**И.:** Встаньте, дети, ровно, стройно!

Ноги вместе, руки вниз.

Поворот прыжком направо,

Ровно спинку, выше нос*. (Построение в шеренгу, затем прыжком направо).*

Потянулись, улыбнулись!

Путешествие началось.

Руки ставим на бока,

На носках идем пока.

Выше пятки поднимаем

И колени не сгибаем. *(Руки на поясе, ходьба в колонне по одному на носках).*

А теперь ступай на пятки.

Вот хорошие ребятки!

Локотки нам помогают

Все движенья выполнять. *(Ходьба на пятках, работая согнутыми руками).*

А сейчас мы станем меньше,

В полном приседе пойдем.

Пошагаем на носочках

И попрыгаем потом. *(Ходьба в полном приседе на носках, спина прямая, затем прыжки в полном приседе).*

Вот закончили разминку,

Встали, выпрямили спинку.

И по залу все бегом, бегом, бегом! *(Бег по залу в колонне по одному).*

Мы бежали друг за другом.

Что, устали? Отдохнем? *(Ходьба в колонне по одному, упражнения на восстановление дыхания).*

Чтоб здоровье улучшать,

Надо носиком дышать.

Дышим ровно, глубоко.

Воздух чистый, воздух свежий,

Дышится нам всем легко!

Сядем на коня верхом,

Правой ножкой, левой ножкой!

И с подскоком, и с подскоком! *(Шаги прямого галопа, затем подскоки).*

Шагом марш!

Спортивным шагом

Друг за другом мы пойдем.

Отдыхать еще нам рано!

Разминаться мы начнем!

* ***Указатель «1 остановка – Ритмическая гимнастика»***

*Перестроение в 3 колонны. Дети выполняют упражнения ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение «Делайте зарядку».*

*Перестроение в колонну по одному.*

* ***Указатель «2 остановка – Круговая тренировка»***

Основные виды движений

1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком.

2. Прыжки из обруча в обруч.

3. Ползание по гимнастической скамейке по-пластунски.

4. Метание мяча способом из-за головы.

* ***Указатель «3 остановка – Подвижная игра»***

«Ловкие гномы»

Цель: упражнять в беге, развивать ловкость, внимание, вызывать желание выручать товарищей, проявляя решительность, смекалку.

* ***Указатель «4 остановка – Релаксация»***

*Инструктор с детьми садятся в круг и принимают удобную позу. Под спокойную музыку инструктор декламирует стихотворение.*

1. Стих-е

Что такое физкультура?

Тренировка и игра!

Что такое физкультура?

Физ, и куль, и ту, и ра!

Руки – вверх, руки – вниз…это физ.

Крутим шею, словно руль…это куль.

Ловко прыгай в высоту…это ту.

Бегай полчаса с утра…это ра.

Занимаясь этим делом,

Станешь сильным, ловким, смелым.

(Плюс хорошая фигура!)

Вот что значит физ-куль-ту-ра!

***Рефлексия***

**Инструктор:** В какой волшебной стране мы сегодня побывали? Какое задание вам больше понравилась? Какие упражнения вызывали у вас трудности?

*(звучит марш, дети под музыку выходят из зала).*