**Сюжетно-**[**игровое занятие**](http://50ds.ru/psiholog/192-boremsya-so-zlorandoy--igrovoe-zanyatie-dlya-detey-57-let.html) **по физической культуре «Кладоискатели»**

**Старший дошкольный возраст**

**Инструктор по физической культуре Попова Марина Владимировна**

Сюжетное занятие является одной из форм проведения занятий по физической культуре, способствующей воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. Традиционная структура классического физкультурного занятия зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому в практике своей работы применяю сюжетно-игровые занятия, построенные на сказочной или реальной основе.

**Задачи:**

1. Создание [условий для](http://50ds.ru/sport/8807-sozdanie-usloviy-dlya-organizatsii-progulki-na-uchastke-v-zimniy-period-v-dou.html) развития эмоциональной сферы ребенка.
2. [Развивать](http://50ds.ru/metodist/5807-opyt-raboty-vnimanie-mozhno-i-nuzhno-razvivat.html) быстроту, ловкость, инициативу, выдержку;
3. Упражнять [детей в](http://50ds.ru/psiholog/8294-rezhim-kratkovremennogo-prebyvaniya-detey-v-dou.html) разных видах ходьбы и бега, метании в цель, прыжках в высоту с места, лазанье по гимнастической лестнице;
4. Воспитывать настойчивость, справедливость, честность, [умение](http://50ds.ru/vospitatel/9638-umenie-vladet-soboy.html) в коллективе.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки, 2 картины с изображением акулы, мешочки по количеству детей, 2 барьера, 2 тоннеля, обручи 14 шт, бананы сшиты из ткани по количеству детей. 2 корзины, пластмассовые мячи двух цветов по100шт, ориентиры для змейки 2 комплекта, массажные коврики (следы, ежик).

**Ход занятия**

Дети, входят в зал, педагог предлагает им сесть вокруг него на ковер и проводит вводную медитацию, дети закрывают глаза. В это время инструктор физической культуры переодевается в «Робинзона».

**Вводная медитация:** (Звучит музыка шум моря)Предложить детям представить себя на берегу моря, волны докатываются до ваших ног, вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Настроение становится бодрым. Открывайте глаза.

Дети открывают глаза, перед ними стоит «Робинзон».

**Робинзон:**

Привет ребятишки

Девчонки и мальчишки,

Расскажите без труда

Вы откуда и куда.

**Воспитатель**:

Мы из садика «Дошкольная академия»

Попали на остров отыскать клад.

**Робинзон:**

Чтобы клад вам найти

Нужно остров обойти

Построение в колонну по одному.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, широким шагом, бег. Ходьба «Тропинка» - дети кладут руки на плечи впереди стоящего, наклоняя голову чуть-чуть вниз, идут друг за другом, бег. Ходьба по массажным дорожкам.

**Упражнение на дыхание: «Гудок парохода»**

Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен)

**Робинзон:**

Обошли вы остров смело,

А теперь другое дело,

Чтобы силы вам набраться,

Нужно потренироваться

Перестроение в две колонны

**1. Эстафета «Пловцы».**

Дети «плывут» по гимнастической скамейке (передвигаются на животе, подтягиваясь руками) берут мешочек из корзины, бросают в изображение акулы, возвращение по прямой.

**2. Эстафета «Кто быстрее».**

Дети перепрыгивают через барьеры, пролезают в тоннель, пробегают ориентиры змейкой. Передают эстафету следующему участнику.

**3. Эстафета «Самый ловкий».**

Дети проходят по скамейке с мешочком на голове, залезают на стенку, срывают банан и спускаются вниз. Передавая эстафету следующему

**4. Эстафета «Классики».**

Дети строятся в две колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: один, два, один, два, один. По сигналу педагога дети прыгают через обручи и обратно возвращаются бегом, передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встают в конец колонны.

**5.** **Эстафета «Собери кокосы**».

Мячи из корзины высыпают на пол. Каждой колонне показывают, какого цвета мячи они будут собирать (красного, желтого, синего, белого и т.д.). По сигналу дети собирают мячи.

**Робинзон**:

Вы оказались настойчивыми, умелыми и выносливыми. Давно я ждал таких ребят, в чьи руки можно было бы отдать клад (отдает ларец со спортивным инвентарем скакалки, гантели).

Этому кладу каждый рад

Он несет здоровья заряд,

Чтобы, вы некогда не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтоб, было у вас все в порядке

Утро всегда начинайте с зарядки!

**Спортивный танец (танцуют дети и Робинзон).**

**Робинзон:**

Ох, и устал я. Давно так не разминался, давайте с вами отдохнем.

**Релаксация:**

Ложитесь на спину и закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь в прекрасном месте (звучит спокойная музыка).

Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо.

Вы абсолютно спокойны, лежите и смотрите вверх на облака большие, белые, пушистые. Облака в прекрасном синем небе. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Теперь плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже, и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно приземлились на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение сохраните его на весь день.

Пока проходит релаксация инструктор физической культуры быстро переодевается.

Ребята вот мы снова в детском саду.