**Сюжетно-игровое физкультурное занятие для детей подготовительной к школе группы № 8 «Знайки» «Путешествие вокруг света»**

**Цель:** создать условия для сохранения и укрепления природного здоровья детей, развития двигательных умений и навыков детей через сюжетно-игровые физкультурные занятия.

**Задачи:**

1. совершенствовать двигательные умения и навыки детей в соответствии с индивидуальными способностями;
2. включать здоровьесберегающие технологии в систему физкультурных занятий;
3. создавать устойчивую мотивацию у детей в сохранении своего здоровья.

**Оборудование:** пластиковые мячи по количеству детей в двух корзинках, вертикальные мишени для метания, закрепленные на гимнастической стенке – 2 шт., гимнастические скамейки – 2 шт., мелкие снежинки из ваты, разноцветный парашют из ткани, мольберт с закрепленными рисунками (солнышко и тучка), смайлики на клеящейся основе по количеству детей, аудиозапись с музыкальным сопровождением для всех структурных элементов занятия.

**Ход занятия**

***Под музыку дети входят в зал и становятся в шеренгу.***

**Физинструктор:** Ребята, сегодня мы с вами отправимся в необыкновенное путешествие – путешествие вокруг света, вокруг всего земного шара, и будем останавливаться на всех материках, вы знаете, что такое материки? Хотите путешествовать? А не побоитесь? ***(ответы детей)***

Тогда нам надо серьезно подготовиться и разогреть мышцы перед дальним путешествием.

***Разминка. Вводная ходьба в колонне, ходьба на носках с заданиями для рук, на пятках, с пятки на носок. Упражнения по диагонали зала для ног (бег с высоким подниманием бедра, захлест голени назад, подскоки, боковой и прямой галоп). В завершении ходьба с восстановлением дыхания.***

****

**Физинструктор:** Сегодня мы отправимся в путешествие на воздушном шаре. Помогите мне его развернуть (дети разворачивают разноцветный «парашют»). Чтобы отправиться в путь, нам нужно произнести волшебные слова: “Земля прощай – в добрый путь!”

***Дети располагаются вокруг парашюта, на слова “земля прощай” – поднимают парашют вверх, “в добрый путь” – двигаются по кругу.***

**Физинструктор:** Ребята вижу какой-то материк. Делаем остановку.

Что за чудо материк,

На горизонте вдруг возник?

Тут кокосы и бананы

Львы, слоны и обезьяны.

Это Африка друзья,

Это Аф-ри-ка!!!

Негритята нас встречают,

И на танец приглашают.

**Комплекс общеразвивающих упражнений “Африка”**

Построение в круг (вокруг большого африканского озера)

**1. Жираф**

Исходное положение – основная стойка.

1-2 – подняться на носки, вытянуть шею

3-4 – вернуться в и. п.

**2. Слон**

Исходное положение – руки на поясе (уши слона)

1 – локти подать вперед, спину округлить

2 – локти назад, спину прогнуть

**3. Водопой**

Исходное положение – ноги шире плеч, руки на поясе

1-2 – наклон вперед

3-4 – вернуться в и. п.

**4. Веселый львенок** ***(под музыку из мультфильма о львенке и черепахе)***

Исходное положение – лежа на животе, руки на локтях, голова вверх

Сгибать и разгибать ноги в коленях, одновременно поворачивая голову

вправо и влево.



**5. Фламинго**

Исходное положение – стоя на одной ноге, вторую ногу согнуть в колене и прижать стопу к внутренней поверхности голени, руки на поясе.

Стоять 10 сек., поменять опорную ногу. Следить за дыханием: дыхание ровное, спокойное.

**6. Подвижная игра «Цапля и лягушки»**

В центре зала лежит расправленный парашют – это болото. Дети садятся по кругу на корточках, это – лягушки, один ребенок – цапля, стоит далеко от круга на одной ноге.

**По команде физинструктора:** Лягушки! – дети прыгают по кругу.

**По команде физинструктора:** Цапля! – дети-«лягушки» быстро должны запрыгнуть «в болото», а «цапля» ходит, высоко поднимая колени, и ловит лягушат, не успевших запрыгнуть в болото. Обойдя круг, цапля уходит на своё место.

Игра повторяется 2-3 раза.

**7. Ходьба по Африке с восстановлением дыхания.**

**Физинструктор:** Ну что ж наш воздушный шар отправляется дальше.

***Все вместе произносят слова: “Земля прощай – в добрый путь!”***

**Физинструктор:** А чтоб в пути нам не скучать,   
Надо, дети, поиграть.

**Подвижная игра «Поменяйся местами»**

Дети стоят по кругу, держат в руках «парашют», каждый ребенок держит парашют двумя руками за цветной сектор.

На слова физинструктора:

«Ну попробуй, постарайся

И местами (называет цвет) поменяйся!»

Дети, которые держат сектор названного цвета, должны перебежать под парашютом и поменяться местами. Игра продолжатся до тех пор, пока не назовут все цвета.



**Физинструктор:** А нам друзья пора дальше. Летим. Посмотрите, как красива наша Земля с высоты птичьего полета.

**Пальчикова игра «Шар земной»**

Шар земной *(соединяем пальцы как шар)*

Мы обойдем, *(пальцами правой руки идем по ладошке левой руки)*

Много там друзей найдем. *(смыкают ладони в замок)*

Поплывем по океану *(крутим руками перед собой как штурвал)*

Мы с отважным капитаном. *(крутим руками перед собой как штурвал)*

Мы объедем целый свет, *(руки перед собой, ладошками вперед, движение ладонями вверх-вниз)*

Но пока это секрет! *(указательный палец прикладываем к губам)*



**Физинструктор:** Ну что ж наш воздушный шар отправляется дальше.

***Все вместе произносят слова: “Земля прощай – в добрый путь!”***

Нас Америка встречает   
И какао угощает.  
Нам Колумб ее открыл,  
Много он потратил сил.

**«Сбор какао-бобов» (метание пластиковых шариков в вертикальную цель).**

****

**Физинструктор:** Продолжаем наше путешествие.

***Все вместе произносят слова: “Земля прощай – в добрый путь!”***

А чтоб в пути нам не скучать предлагаю поиграть.

**Игра средней подвижности** **“Поп-корн”.**

Дети стоят по кругу, держат в руках «парашют», каждый ребенок держит парашют двумя руками. В центре парашюта лежат пластиковые шарики. Дети одновременно поднимают и опускают парашют так, чтобы шарики не падали на пол.



**Физинструктор:** Приземляемся на холодный материк.

Долго шар воздушный плыл,

В Антарктиду он припыл.

Здесь на белых скользких льдинах,

Ходят славные пингвины.

**Эстафета** **“Тюлени”**

Дети делятся на две команды. По сигналу физинструктора первый игрок бежит к лавке, ложится на нее животом, подтягивает себя руками перед, таким образом передвигается по лавке. Назад к команде возвращается бегом и передает эстафету следующему игроку.



**Физинструктор:** Посмотрите, сколько в Антарктиде снега! Возьмите на ладошку снежинку и сдуйте её.

**Дыхательная гимнастика “Сдуем снежинки”**(вдох носом, выдох – «губки трубочкой»).

**Физинструктор:** Отправляемся дальше.

***Все вместе произносят слова: “Земля прощай – в добрый путь!”***

Долго мы друзья летали,   
Много стран все повидали.  
И вернулись мы с тобой.   
На материк Евразия – домой!

А мы с вами, где живем?

**Дети:**В России.

**Физинструктор:** В хоровод мы с вами стали, на игру мы всех позвали.

**Русская народная игра “Карусель”**

Дети стоят по кругу, держат в руках «парашют», каждый ребенок держит парашют правой рукой, поворачиваются налево. Все вместе говорят слова:

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели,

А потом кругом-кругом,

Всё бегом-бегом-бегом.

В соответствии с текстом, дети сначала идут по кругу, потом ускоряют шаг, затем бегут. Во время бега физинструктор приговаривает: «По-бе-жа-ли!» Дети бегут 2 раза по кругу, физинструктор меняет направление движения, говоря: «Поворот!» Дети поворачиваются кругом, перехватывают парашют левой рукой и бегут в обратную сторону. Затем физинструктор продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два!

Вот и кончилась игра!»



**Физинструктор:** Шар наш воздушный готов, детвора  
Нам домой возвращаться пора.

**Релаксация “Возвращение домой”**(лежа на парашюте на спине, дети поочередно поднимают и медленно опускают руки и ноги).



**Физинструктор:** Мы компанией большой,

Обогнули шар земной.

И вернулись мы назад.

А куда же?

**Дети**: В детский сад!

**Физинструктор предлагает** детям отметить смайликами своё настроение (если понравилось путешествие, то смайлик прикрепить на солнышко, а если нет, то на тучку).