**Тематическое физкультурное занятие «Знай свое тело»**

**старший дошкольный возраст.**

**инструктор по физической культуре**

**1 квалификационной категории**

**Талькова Любовь Кирилловна**

**Задачи.**

-закрепить у детей знания о частях человеческого тела, их названиях и назначении;

-формировать у детей представления, с одной стороны, о едином физическом начале человека и животного, с другой – об уникальности человека;

-развивать двигательную память, психофизические качества (ловкость, выносливость, быстроту), упражнять в основных видах движений;

-воспитывать доброжелательное у детей по отношению друг к другу.

**Оборудование**: кукла Здоровячок, картинка «Маугли в кругу зверей», фланелеграф, радуга из цветной бумаги, графическое изображение основных видов движений, игрушки-зверушки, шнур, туннель, дуги, мешочки для метания, гимнастическая скамейка, лестница, обручи, ленточки (по количеству детей), маска Тучи, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в шеренгу. Инструктор держит в руках куклу, одетую в спортивный костюм, и говорит от его имени.

Здоровячок. Я не гриб-боровичок –

Зовут меня Здоровячок!

Здравствуйте, ребята. Я живу в Стране Здоровья. Слово «здравствуй» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы друг с другом поздороваемся.

Перестроение в колонну по два.

**Коммуникативная игра «Здравствуйте!»**

(музыка к хороводной игре «Лютики-ромашки», сборник Е. Железновой)

Дети идут по кругу парами и напевают.

Кого ни повстречаем,

Здоровья пожелаем.

При встрече, как зверята,

«Здравствуй», - говорят ребята

*(руками).*

На остановке музыки дети, стоя лицом друг к другу, пожимают руки.

Кого ни повстречаем,

Здоровья пожелаем.

При встрече, как зверята,

«Здравствуй», - говорят ребята

*(носами).*

На остановке музыки дети, стоя лицом друг другу, трутся носами. То же спинами, щеками, ногами.

Кого ни повстречаем,

Здоровья пожелаем.

При встрече, как зверята,

Обнимаются ребята.

Здоровячок. В гости радуга пришла.

Семь дорожек принесла

Все дорожки не простые,

А волшебные такие:

По дорожкам кто пойдет –

Тот и пляшет и поет,

Веселится и играет,

Как здоровым стать узнает.

Ребята, вы хотите быть здоровыми? Тогда пойдемте со мной в Стану здоровья по Чудо-радуге. (Радуга выложена на мольберте.) Первая дорожка здоровья красная. Она дружит с солнышком, которое нас будит по утрам.

Рано утром я встаю,

По росе, друзья, пройду.

Солнышку я улыбаюсь

И зарядкой занимаюсь.

Перестроение в колонну по одному. Звучит песня «Вместе весело шагать» (сл. М. Матусовского, муз. В. Шаинского).

*Вступление*

Марш в колонне по одному.

*1 куплет.*

Ходьба с выполнением заданий:

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх;

3 – руки перед грудью;

Повторить 4 раза.

*Припев.*

Подскоки по кругу.

*2 куплет.*

Ходьба с хлопком под коленом на каждый шаг. Руки поднимать в стороны и не наклоняться вперед.

*Припев.*

Боковой галоп, руки к плечам.

*3 куплет.*

Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Спину держать прямо, подбородок не опускать.

*Припев.*

Бег с поворотом вокруг своей оси на 360 градусов по сигналу-хлопку – 4 раза.

*Проигрыш.*

Ходьба приставным шагом с хлопком и полуприседом на каждый шаг.

*Припев.*

Ходьба с хлопками над головой.

Здоровячок. Оранжевая дорожка привела нас к Маугли. *(Инструктор ФК показывает картинки.)* Он царь зверей и человек! Все звери были ему братья.

Однажды Маугли поспорил со зверями. Он сказал: «Я особенный, я – человек, у меня есть шея». А звери ответили: «И у нас есть шея». Давайте сделаем упражнения для шеи. (*Инструктор ФК показывает наклоны, вращения.)*

Дети выполняют упражнения.

Маугли опять говорит: «Я особенный, я – человек. У меня есть руки.». А звери отвечают… «И у нас есть руки – лапы»

Дети выполняют упражнения для рук.

Маугли говорит: «Я особенный, я – человек. У меня есть ноги». А звери: «И у нас есть ноги-лапы».

Дети выполняют упражнения для ног (приседания, выпады, прыжки, можно напомнить детям, что есть упражнения из разных исходных положений).

Маугли говорит: «Я особенный, я – человек. У меня есть туловище». А звери: «И у нас есть туловище».

Дети выполняют упражнения для туловища (наклоны, упражнения из положения сидя, лежа, отмечаются оригинальность и качество выполнения).

Ребята, подскажите Маугли, что умеет делать человек, а звери нет.

Дети отвечают.

По голубой дорожке мы побежим к голубому небу и прозрачному воздуху.

Бег полторы минуты.

Ходьба в колонне по одному. Перестроение в две колонны.

На зеленой поляне собрались ребята. Будем преодолевать полосу препятствий.

**Преодоление полосы препятствий**

* Прыжки через канат справа и слева.
* Ходьба по рейкам лестницы, положенный на пол.
* Ползание под дугу.
* Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Каждое упражнение повторить 3 раза.

Инструктор ФК. Посмотрите, как ярко засияло солнышко и осветило желтую дорожку.

**Подвижная игра «туча и солнечные лучики»**

На солнечной дорожке

Нас тучка поджидает,

Солнечные лучики

Ловко собирает.

Солнце свои лучики

Детям посылает

И от тучи увернуться

Лучикам желает.

Детям раздают ленточки, колечками заправляют в шорты сзади.

По синей дорожке гуляет дождик-босоножка,

Мы его сейчас поймаем прямо на ладошку.

Дети отстукивают ритм по ладошке, говоря: «Кап-кап, дождик кап…»

Звучит муз. Яна Сибелиуса «Дождь».

Носом вдох и выдох ртом –

Дышим ровно, а потом

Марш на месте не спеша.

Как погода хороша!

Фиолетовая дорожка приведет нас домой. Вот и заканчивается наше путешествие по Стране здоровья. Желаю вам быть всегда здоровыми и запомните, ребята:

Безволие, неряшливость и лень –

К заболеваниям первая ступень.

Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном,

А летом спи с распахнутым окном,

Дружи с водой, купайся, обтирайся,

Зимой и летом физкультурой занимайся!