**Конспект**

**Тематического физкультурного занятия «Режим дня»**

**старший дошкольный возраст**

**инструктор по физической культуре**

**Талькова Любовь Кирилловна**

**Задачи.** Формировать представления о режиме дня, его необходимости, пользе для здоровья; рассмотреть этапы смены деятельности в детском саду в течение дня; выполнять общеразвивающие упражнения и основные виды движений; развивать взаимовыручку, сообразительность, физические качества.

**Оборудование.** Набор картинок «Режим дня» (демонстрационный), обручи по количеству детей, набор мягких модулей, карточки с изображением продуктов питания, обручи двух цветов, ребристая доска, канат, 4 набора картинок «Режим дня» (раздаточные).

**Ход занятия.**

Дети заходят в спортивный зал, строятся в шеренгу.

Инструктор ФК. Ребята, сегодня мы с вами поиграем в игру-путешествие «Режим дня». Это такой распорядок дня и жизни, который нам помогает все делать вовремя: заниматься и играть, гулять и кушать, и спать; спасает нас от усталости и перегрузок, укрепляет наше здоровье.

В колонну становись! Отправляемся в путешествие на поезде.

Ждет давно нас паровоз –

Две трубы и сто колес.

Паровоз, паровоз –

Он вагончики повез.

*Дети идут по кругу дробным шагом в чередовании с бегом, ориентируясь под музыку – 3 круга.*

***Станция 1 «Утро начинается – солнце просыпается»***

Инструктор выставляет картинку «Утро» из набора картинок «Режим дня».

**Музыкальная игра «Потягушки»**

*Дети выполняют упражнения, стоя лицом в круг.*

*Дети по очереди придумывают потягушки, выполняют их 2 раза, передавая очередность по желанию.*

Инструктор ФК. Чтобы проснуться в хорошем настроении, надо вовремя ложиться спать. Когда мы утром просыпаемся, что мы делаем?

Дети. Умываемся.

*Инструктор выставляет картинку «Ребенок умывается».*

Инструктор ФК. А сейчас я проверю, знаете ли вы, какие принадлежности необходимы для утреннего туалета?

**Игра «Фигуры»**

*Зубная щетка –* стоя на одной ноге, руки согнуты в локтях, прижаты к груди, ладони соединены, пальцы растопырены (щетина у щетки).

*Расческа –* стоя в положении пятка на носок, руки согнуты в локтях, предплечья вперед одно выше другого (зубчики), голову наклонить вперед.

*Полотенце* – лежа на спине, руки вверх, ноги слегка расставлены.

*Мыло* – лежа на спине в группировке.

Инструктор ФК. Вот умылись! Молодцы!

А теперь все по порядку

Быстро сделаем зарядку!

Обручи скорее разбирайте,

Врассыпную все вставайте!

**Комплекс ОРУ с обручами**

(музыка из песни «Чунга-чанга», сл. Ю.Энтина, муз. В. Шаинского)

*Вступление.*

И.п.: стоя, одна нога на носке, согнута в колене, обруч перед грудью.

1-8 – менять положение ног, обруч вращать перед собой.

*1 куплет.*

И.п.: о.с, обруч в руках внизу.

2- обруч вверх;

3 – обруч вперед;

4 – и.п.

*Припев.*

И.п.: о.с., обруч в согнутых руках перед грудью.

1 – выпад вправо, обруч вперед в вытянутых руках;

2 – и.п.

Повторить 4 раза.

*2 куплет.*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

1 – присед, обруч поставить на пол;

2 – обруч вверх.

*Припев.*

1.И.п.: о.с., обруч в согнутых руках перед грудью.

1 – выпад вправо, обруч вперед в вытянутых руках;

2 – и.п.

Повторить раза.

*Проигрыш.*

Бег по кругу с обручем. Остановиться, повернуться в круг лицом.

*3 куплет.*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч вверху.

1 – наклон вперед, обруч положить на пол;

2 – и.п.;

3-4 – наклониться, взять обруч, поднять вверх (колени не сгибать).

*Припев.*

1.И.п.: о.с., обруч над головой.

1-8 – подскоки спиной на свои места.

*Проигрыш.*

И.п.: то же, обруч держать одной рукой перед собой, крутить обруч рукой перед собой, крутить обруч рукой, не выпуская его.

Ходьба по периметру зала, по ходу движения дети кладут обручи на место. Перестроение во время движения в колонну по два, построение для игр-эстафет.

**Станция 2 «Здоровое питание – отличное настроение»**

*Инструктор выставляет соответствующую картинку.*

**Игра-эстафета «Полезные продукты питания»**

Дети бегут к обручу, в котором разложены карточки с продуктами питания, и выбирают карточку с изображением полезного продукта, бегом возвращаются к команде, эстафету передают ладошкой. Очки начисляются за скорость и правильность выбранных продуктов.

**Станция 3 «Занималочка»**

Инструктор ФК. Мы позавтракали и прибыли на станцию «Занималочка». (*Выставляет соответствующую картинку.)* На занятиях мы рисуем, лепим, считаем, узнаем много нового и интересного.

**Игра-эстафета «Построим ворота»**

Дети берут по одному мягкому модулю, добегают до указанного места, строят ворота. Когда последний в команде игрок возвращается, все встают на низкие четвереньки и всей командой друг за другом проползают под аркой, обратно возвращаются бегом. Побеждает команда, первой вставшая на место.

Инструктор ФК. После занятий мы отдыхаем,

В игры разные играем!

*Выставляет соответствующую картинку.*

**Подвижная игра «Два круга»**

Мальчики и девочки под музыку бегают врассыпную по залу. На остановке музыки нужно построиться в 2 круга: мальчиков и девочек.

Повторить 2 раза.

Инструктор ФК. Вот мы с вами поиграли –

На прогулке побывали.

Ждет, ребята, нас обед:

И компот, и винегрет.

**Подвижная игра «Овощи и фрукты»**

На полу лежат обручи двух цветов: синие – это кастрюли для компота, на стульях разложены карточки с изображением различных продуктов. Дети двигаются подскоками по кругу, по сигналу берут карточку с фруктом или овощем и занимают соответствующий обруч (в обруч можно вставать по 4-5 чел.).

**Станция 4 «Сончас»**

Инструктор ФК. А теперь мы ляжем спать,

*Выставляет соответствующую картинку.*

Будем носиком дышать.

**Дыхательное упражнение «Каша».**

Дети ложатся на спину, одну руку кладут на грудь, другую на живот. Сделать глубокий вдох через нос, задержав дыхание, надуть живот и сосчитать до пяти про себя. Выдыхать через рот маленькими порциями: «Каша кипит».

Ну, ребята, просыпайтесь и скорее закаляйтесь!

*Дети двигаются по периметру зала (дети ходят босиком). Ходьба по ребристой доске, канату.*

После сна гуляем,

Родителей встречаем.

Вечером домой идем,

Ужин легкий перед сном.

В ванне мы купаемся,

В пижаму одеваемся.

Накрывает землю ночь –

Засыпают сын и дочь.

Наше путешествие «Режим дня» подошло к концу. Команды, постройтесь и подойдите к обручам с картинками, попробуйте выложить правильно, чем мы занимаемся с утра до вечера по порядку.