Физкультурное занятие с использованием современных здоровьесберегающих технологий с детьми подготовительной группы «Мы путешественники».

**Задачи:**

1. Повторять ползание по скамейкам на животе, подтягиваясь руками;

2. Закреплять в лазанье по гимнастической стенке, разноименным способом;

3.Упражнять в ползании через паралоновый модуль (кольцо стойки);

в ходьбе в сухом бассейне;

4. Укреплять мышцы стоп в ходьбе по «дорожкам здоровья»;

5. Развивать гибкость, равновесие, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

6. Способствовать развитию артикуляционной моторики.

7. Воспитывать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности, привычку сохранять правильную осанку.

**Воспитатель**: Дети скажите, пожалуйста, какое время года недавно закончилось. А вам, хотелось бы, чтобы лето продолжилось. Замечательно, тогда я вам предлагаю, отправится в страну, она называется «Африка» и вы наверно знаете, что там всегда жаркая, летняя погода.

**Воспитатель:** Ребята, мы с вами:

сильные – да,

Смелые - да,

Быстрые - да, тогда мы с вами все преодолеем. Отправляемся в путь.

Обычная ходьба,

жираф (на носках, руки вверху),

зебры (высоко поднимая колени),

густой кустарник (в низком приседе),

слоны (на высоких четвереньках),

путаем шаги, чтобы хищные звери нас не нашли (скрестные шаги),

лесная тропинка(прыжки через линию справа и слева),

Бег обычный (чтобы быстрее нам добраться),

Змейкой (Ползет большой питон),

Ускорение (от хищников),

Обычный бег.

Упражнение на восстановление дыхания (дышим свежим воздухом Африки).

**Воспитатель:** Сейчас мы с вами погуляем по джунглям и посмотрим, какие животные и птицы здесь живут.

Перестроение в 3 колонны.

Комплекс упражнений с применением игрового стретчинга «Животные Африки».

**1.«Зернышко»**

И. п. Сели на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

Сч.1 медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

Сч.2 и.п.

Руки через стороны опустить вниз.)

**2.«Цапля»**

И.п. стоя, ноги вместе, колени прямые.сч.1 – поднять руки над головой, и потянутся вверх;

Сч. 2 – опустить руки и на выдохе наклонится вперед, стараясь лбом коснуться ног, голова при наклоне тянется к полу; сч.3 - сцепить руки за лодыжками; сч. 4 – и.п.

**3. «Слоник»**

И.п. ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, руки согнуты в локтях положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. Сч.1- на выдохе потянуться вперед вверх,

Сч.2 - наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч;

Сч.3- руки вперед вверх выпрямиться 4.- и.п.

**4.Верблюд»**

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. Сч.1- вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку; 2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох); 3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 – наклонить голову назад (выдох).

**5.«Змея»**

И. п. Лежа на животе, подбородок на коврике, руки около груди, ноги вместе. Сч.1 - Поднимаем голову вверх, делаем вдох, а потом опускаемся в

И.п. и шипим, повторяем 5-6 раз.

**6.«Летучая мышь».**

И. п. Сидя в позе «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

сч.1 - Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороныпараллельно полу. Сч.2- и.п.

**7.«Страус»**

И. п. Стоя ноги шире плеч, колени прямые . Руки сцеплены в замок за спиной.

Сч.1- Наклон вниз, руки в замке поднимаем вверх. Сч.2- и.п. Повторяем 6 раз.

**8.«Фламинго»**

И. п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

Сч.1.Стоя на одной ноге, согнутую вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги, руки развести в стороны.

Сч.2 – и.п.сч.3-4 на другой ноге. (По 3 раза на каждую ногу.)

**9.Черепашка»**

И.п. сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

Сч. 1 – потянуться вперед, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох);

Сч.2 –и.п. руки вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

**Воспитатель:** Ребята, пока мы гуляли, немного вспотели, давайте умоемся.

Массаж биологически активных точек.

Растирать массажными движениями части лица, которые звучат в тексте.

Носик, носик, где ты носик?

Лобик, лобик, где ты лобик?

Щечка, щечка, где ты щечка?

Будет чистенькие щечки,

Будет чистенький носок,

Улыбнись скорей дружок.

**Воспитатель:** А теперь, дети, мы должны с вами пройти очень густые джунгли, как думаете, справитесь? Хорошо тогда в путь.

**Основные движения.**

1. Лазанье по гимнастической стенке, разноименным способом(«Сбор бананов с пальмы»).
2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь одновременно руками («Перебраться через пропасть по бревну»).

3. Ползание через паралоновый модуль (кольцо стойки) «Пройти пещеру»,

4.Ходьба в сухом бассейне («Трясина в болоте»).

5. Ходьба по дорожкам здоровья («Звериная тропа»).

**Воспитатель:** Ребята, мы пробирались сейчас сквозь джунгли, давайте вспомним каких животных там видели.

**Пальчиковая гимнастика «Я по Африке гулял».**

Я по Африке гулял (поочерёдно хлопать ладошками и кулачками)

И зверей там повстречал

Я увидел там шакала, (соединять пальцы, начиная с большого и мизинца –2р)

страуса, гиппопотама,

обезьяну, тигра, льва

Крокодила и слона,

Хорошо живется им (поочерёдно хлопать ладошками и кулачками)

Не бывает снежных зим.

**Воспитатель:** Продолжаем наше путешествие, теперь мы с вами заглянем к животным на водопой. Посмотрим, ребята, как же звери собираются и пьют воду.

**Подвижна игра «Водопой».**

Дети делятся на 3 подгруппы.

1 подгруппа - леопарды,

2 подгруппа – гепарды,

3 подгруппа – гиены.

Дети бегают по залу, а по команде воспитателя одна подгруппа детей подбегает к обручу положенному на пол в стороне и встают вокруг него пьют воду, называю следующую подгруппу, предыдущая подгруппа отходят от обруча и продолжают бегать по залу. Повторить 2 – 3 раза.

**Воспитатель:** А теперь, дети, нам пора возвращаться в детский сад, и полетим мы с вами на воздушном шаре.

**Игра «Полёт на воздушном шаре».** Дети сидят в кругу и выполняют движения, по тексту.

Мы летим над облаками, руки в стороны покачиваться,

Мы хватаем их руками, хватательные движения кистями рук

задеваем головой, ой! наклонить голову и закрыть её руками

Если дома не сидится, поманить к себе3р. правой рукой,

Приглашаем прокатиться3р. левой рукой

по дорожке голубой, руки вытянуть вперёд и в стороны развести

Радуга цветная нарисовать радугу правой рукой

Спинку выгибает тоже левой рукой

это нам от солнышка, помахать руками

тёплого привет.

Звёздочки мигают, руки перед собой сжимать и разжимать

нам добра желают, пальцы одновременно

мы им улыбнемся ладошки прижать к груди улыбнуться

и скажем им привет. Помахать руками.

**Воспитатель:** Вот ребята, мы и вернулись обратно в детский сад.

Понравилось вам путешествовать? Были трудности у вас во время путешествия? Вы все молодцы!