**Физкультурное занятие с использованием здоровьесберегающих технологий в средней группе «Веселое путешествие»**

**Тема :** «Веселое путешествие»

**Цель:** формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям, через игры, упражнения;

**Задачи :** обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств : ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

**Образовательные:** научить приемам самомассажа рук, ног и туловища;

**Развивающие:** совершенствовать умение ориентироваться в пространстве;

**Воспитательные:** воспитывать интерес к занятиям физической культурой и ценностное отношение к здоровому образу жизни;

**Материал:** рюкзак, шишки, каштаны,мыльные пузыри, каштаны, мячики су-джок

,обручи, гимнастическая скамейка.

**Ход занятия**

Дети с воспитателем входят в спортивный зал и выстраиваются в шеренгу. Их встречает инструктор с рюкзаком за спиной.  
**Инструктор:** Здравствуйте ребята, вам повезло! Еще бы минута и вы бы меня не застали.  
**Воспитатель:** Это почему?  
**Инструктор:** Дело в том, что я отправляюсь в путешествие. Вот и рюкзак уже надела.  
**Воспитатель:** А как же физкультурное занятие?  
**Инструктор:** Не переживайте мы сейчас что-нибудь придумаем. А может быть мне вас с собой взять? Ребята, вы готовы стать маленькими туристами и отправиться вместе со мной в путешествие?   
Как вы думаете, кто такие туристы?  
*Это такие люди, которые ходят в походы пешком, на лыжах, на велосипедах, на байдарках и плотах, спускаются в темные пещеры, поднимаются высоко в горы.*  
Тогда не будем терять ни минуты. Направо!   
***Включаем музыку****.*  
Ходьба обычная, ходьба на носках руки на поясе, прямой галоп – «Лошадки», ходьба на пятках руки за спиной, семенящий шаг – «Мышки», «по-медвежьи», бег, , обычная ходьба ,ходьба на носках ,пятках, внутренней и внешней стороне стопы  
Перестроение в две колонны.   
**Инструктор:** Вот и вышли мы на лесную опушку. Солнышко светит, поиграть нас приглашает.  
**Общеразвивающие упражнения**  
Разминка «Солнышко лучистое».  
Перестроение в круг.

И.п. – стойка правая нога на носке, левая на всей ступне, руки на поясе

На 1-2 смена ног ((левая нога на носке)

И.п. – о.с. руки вдоль туловища

На 1-поднимаем правое плечо вверх, левое вниз

2- и.п

3-левое плечо вверху, правое плечо внизу

4- и.п

И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

на 1-правую руку через сторону вверх.

2-левая рука через сторону вверх

3- правая вниз

4- левая вниз

И.п. – стойка на коленях и ладонях

На 1- выгнуть спину вверх

2- и.п

3-прогнуть спину вниз (свести лопатки)

4- и.п

**Инструктор:** Ох, устали! Отдохнем немного и продолжим наше путешествие. Как вы думаете, зачем туристу рюкзак? В него кладут то, что в походе может пригодиться. Вы что бы взяли с собой в поход? (ответы детей)  
А я в рюкзак положила… попросить ребенка засунуть руку в рюкзак и угадать, что в нем. Вы правильно угадали. Я в поход взяла еловые шишки. Эти волшебные шишки помогут нам снять усталость. Берите их скорее и садитесь «по-турецки» в круг.

**Игра « Чудесная шишка»**.  
**Цель:** развивать мелкую моторику рук; формировать навыки выразительности, пластичность в движении.  
  
Мишка по лесу ходил, *(Пальчики шагают по коленям)   
Много шишек находил, (Удары кулачки-ладошки поочерёдно)  
Много шишек находил, (Удары кулачки-ладошки поочерёдно)   
В детский сад нам приносил. (Удары кулачки-ладошки поочерёдно)  
  
Раз, два, три, четыре, пять! (Загибают пальчики на обеих руках)   
Будем с шишкой мы играть! (Хлопают)  
  
Будем с шишкой мы играть, (Прокатывание шишки между ладонями)   
Между ручками катать!   
  
В ручку правую возьмём (Сильно сжимаем шишку в правой руке)   
И сильней её сожмём!  
  
Руку быстро разжимаем, (Прокатывание шишки между ладонями)  
На ладошках покатаем.  
  
В ручку левую возьмём (Сильно сжимаем шишку в левой руке)   
И сильней её сожмём!  
  
Руку быстро разжимаем, (Прокатывание шишки между ладонями)  
На ладошках покатаем.  
  
Мы закончили катать, (Положить шишку на пол)   
Будем пальчики считать!  
Раз, два, три, четыре, пять! (Загибаем пальцы на правой руке)   
  
На другой руке считаем,  
Пальцы быстро загибаем.  
Раз, два, три, четыре, пять! (Загибаем пальцы на левой руке)  
  
1, 2, 3, 4, 5! (Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук  
Мы закончили играть.  
Пальцы мы не потеряли, (Хлопаем в ладоши на каждое слово)*  
Очень весело играли!  
Раз, два, три, четыре, пять –   
В путь пора, друзья, опять!  
**Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»(дети надувают мыльные пузыри)**

**Инструктор:** я вам приготовила каштаны.

**Упражнение с каштанами**

**Игровой самомассаж** **каштаном**

1, 2, 3, 4, 5!

С каштаном будем мы играть!-

С каштаном будем мы играть *-*

Своим ручкам помогать.

*(Загибаем пальчики на обеих руках одновременно)*

*(разгибаем пальчики на обеих руках)*

*(катаем каштан между ладонями)*

Я каштан держу в руке,

И ладошками катаю.

Зажимаю в кулаке.

Отпускаю, разжимаю.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)*

Я каштан держу в руке,

И ладошками катаю.

Зажимаю в кулаке.

Отпускаю, разжимаю.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)*

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

*(Соединяем пальчики на обеих руках, пальчики здороваются)*

Пальчики свои встряхнём

И немного отдохнём!

*(Встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время орешек «исчезает» и появляются что-то другое)*

**Основные виды движений.**  
**Инструктор:**  
Отдохнули? Усталости как не бывало. Кладем шишки в рюкзак. Продолжаем наше путешествие.  
Впереди нас ждут узкий мостик через ручей, болото, бурелом, холмы и спуски. Прохождение полосы препятствий поточным способом  
1. «Перейди через мостик» -ходьба боком приставным шагом по гимнастическому бревну, руки в стороны.  
2. «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед.  
3. «Бурелом» - подлезть под шнур высотой 50см, не касаясь руками пола, перешагнуть модуль, высоко поднимая ноги.  
4. «Холмы и спуски» - подъем на скамейку и спуск с нее вправо- влево попеременно.  
Повторить 3-4 раза.  
**Инструктор**  
Ребята, мы преодолели холмы, передвигались по болоту, прыгая по кочкам, пробрались через бурелом, и перешли узкий мостик через ручей. Путешествовать можно не только пешком, еще можно путешествовать на (чем?)……автомобиле. Я предлагаю продолжить наше путешествие на чудо-автомобиле. Как вы думаете, что у автомобиля самое главное? А я думаю, что это руль. Возьмите «рули» и скорее сюда, на стоянку. А когда водитель жмет на тормоз? (Когда горит красный свет светофора и когда видит знак «Пешеходный переход» - тормозите, в этом месте дорогу могут переходить люди ). Соблюдаем правила дорожного движения. Будьте внимательны! Заводим моторы! Поехали!

**Подвижная** **Игра «Замри»**  
Во время поездки воспитатель несколько раз показывает табличку со знаком «Пешеходный переход».  
  
**Инструктор:** ребята пока мы с вами играли, в кузове машины я увидела мешочек с мячиками .  
**Самомассаж с массажными мячиками.**  
 Этот шарик не простой

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладём

Им ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

-А сейчас давайте выполним упражнение указательными пальцами обеих рук, погладим крылья носа.

**Инструктор:** пришло время продолжить наше путешествие на поезде, занимайте места, впереди у нас смешанный лес.

Всем в лесу на удивленье

Разные растут деревья:

Вот уперлась в небеса

Вся смолистая сосна.

С неё веточку возьму

И по **пальцам проведу.**  
Ребята, вам нравится путешествовать на поезде. И мне нравится. Смотришь в окошко, а там все меняется! Ой, в моем окошке виден лес. Сосны, ели, какая красивая у нас в России природа! А что в этом окошке? Смотрите, речка, рыбаки ловят рыбу. А что вы видите в своих окошках? Мы проезжаем большие города, многоэтажные дома. Ух ты, едем по улице Широкой.. Не может быть! Друзья я вижу детский сад . Вот это да! Ехали мы, ехали и в детский сад приехали. Выходите из вагонов.   
  
**Рефлексия.** Итак, мои маленькие туристы, понравилось вам наше путешествие?  
Как мы с вами сегодня путешествовали? На чем понравилось больше всего? Позовете родителей в путешествие?  
Вы были смелыми и выносливыми туристами. Молодцы.  
Давайте будем прощаться. До свидания.