**Конспект занятия «Физическое развитие» с детьми 6-7 лет «Цветочная страна» инструктора по физической культуре Нургалиевой И.Г.**

**Цель:** укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Закреплять навыки формирования правильной осанки.
2. Развивать навыки ведения мяча по прямой правой и левой рукой.
3. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, с поочередным движением рук на гимнастической скамейке.
4. Закреплять и углублять представление о цветах.
5. В подвижной игре «Посади цветок» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.

**Оборудование:** письмо,конусы 6 шт., фитболы по количеству детей, мячи диаметр 20 см по количеству детей, мешочки с песком 6 шт., мягкие модули (кирпичики) 5 шт., лепестки цветов с заданиями 4 шт., обручи по количеству детей, цветок на каждого ребенка, музыкальный центр.

**Здоровьесберегающие технологии:** дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, релаксация, профилактика плоскостопия.

**Ход образовательной деятельности:**

**Инструктор:** Ребята, я сегодня получила загадочное письмо (показывает). Оно даже пахнет чем-то приятным. Чувствуете нежный аромат? Как вы думаете, что это за запах?

**Дети:** Пахнет какими-то цветами.

**Инструктор:** Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

**Дети:** Да.

**Инструктор** (читает): «Дорогие ребята! Меня зовут Роза. Я королева цветов и приглашаю вас к себе в гости». А вы любите ходить в гости?

**Дети:** Да, очень.

**Инструктор:** Сама Королева Роза пригласила к себе, только вот не написала, куда же нам идти. Что нам делать? А может быть, мы сами догадаемся, где живет Королева Роза?

**Дети:** Она живет в царстве цветов.

**Инструктор:** Наверно, вы правы. Раз она королева цветов, то и царство у нее Цветочное. Ну что отправляемся в путь?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** Мне тоже хочется попасть в Цветочное королевство. А как вы думаете, какие цветы растут в Цветочном царстве?

**Дети:** Астра, незабудки, одуванчики, тюльпаны, колокольчики и т.д.

**Инструктор:** Молодцы! Очень много цветов знаете, а значит можно отправляться в путь! По зеленой тропинке, в колонне по одному, шагом марш. А вдоль тропинки растут колокольчики (ходьба с высоким подниманием бедра). Ах, какие красивые одуванчики (ходьба с поочередным движением рук вверх, вниз). Будьте осторожны на пути появились кактусы (ходьба на носках, руки вверх). А вот и вьюнок попался на пути (ходьба на ягодицах, руки согнуты в локтях). Посмотрите, на небе появилась туча. Возможно, что сейчас пойдет дождь (бег в среднем темпе). Ах, как замечательно бегать по лужам после теплого дождя (бег с забрасыванием голени). А теперь нам нужно перепрыгнуть лужи (прыжки на двух ногах с продвижением вперед). И вновь зеленая тропинка, идем в колонне по одному.

**Инструктор:** Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. А кокой чистый воздух после дождя. Давайте подышим им.

Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».

Инструктор*:* Делаем вдох правой ноздрей, указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю. Выдыхаем через левую ноздрю,правую закрываем указательным пальцем правой руки. (Упр. повторить 4 раза).

**Инструктор:** Ой, ребята, посмотрите сюда. Я нашла лепесток, а на нем загадка. Отгадаем?

**Дети:** Да.

**Инструктор** (читает): Тогда слушайте внимательно. «Золотое решето черных домиков полно, сколько черненьких домов, столько беленьких жильцов».

**Дети:** Подсолнух.

**Инструктор:** Правильно, подсолнух, который приглашает вас на ритмическую гимнастику.

Проводится комплекс ритмической гимнастики с использованием фитболов «Оранжевый подсолнух».

1. «Подсолнух тянется к солнцу». И.П. – О.С.; руки за спиной мяч на полу. 1- поднять мяч над головой, одновременно приподнимаясь на носки; 2 – И.П. Повторить 8 раз.

2. «Подсолнух прячется от дождя». И.П.- О.С.; руки на мяче.1 – присесть, «спрятаться» за мячом, руки на мяче; 2- И.П. Повторить 8 раз.

3. «Ветер раскачивает головку подсолнуха». И.П. сидя на мяче, руки на поясе. 1- наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П. Повторить 8 раз.

4. «Подсолнух поворачивается за солнцем». И.П. сидя на мяче, руки на поясе. 1 – руки поднять вверх, потянуться влево; 2- И.П.; 3 – 4 – то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

5. «Подсолнух растет». И.П. лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. 1- поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – И.П. Повторить 6 раз.

6. «Налетел сильный ветер». И.П. Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 – наклон вправо, вытягивая напряженные руки с разведенными пальцами вверх; 2- И.П.; 3 – то же влево; 4 – И.П. Повторить 8 раз.

7. «Подсолнух тянется к солнцу». И.П. сидя на мяче, руки опущены вниз. 1 – поднять руки «колечком» перед собой; 2 – вверх; 3 – перед собой; 4 – И.П. Повторить 6 раз.

8. «Выше подсолнуха». И.П. – О.С. мяч в руках перед собой. Прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью, в чередовании с ходьбой. Повторить 20 прыжков 3 раза.

Инструктор: Молодцы! Хорошую разминку провели. Но прежде, чем отправиться в путь, давайте внимательно посмотрим по сторонам.

Гимнастика для глаз.

Закрыть глаза и стоять в таком положении 10 – 15 секунд. Затем выполнить движения глазными яблоками поочередно вправо – вверх, вправо – влево, вверх – вниз, вправо – вниз, влево – вниз, влево – вверх. Выполнять 18 – 20 секунд, темп медленный. Далее закрыть глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые, поглаживающие движения от носа к вискам в течении 20 секунд. Затем спокойно постоять с закрытыми глазами.

Инструктор: Ну, вот мы и готовы отправиться дальше в цветочное королевство.

Ну что же, ребята, нам предстоит пройти несколько полянок чтобы попасть к королеве Розе. И вот первая полянка, которая называется «Незабудки». Слушайте задание. (Читает задание, написанное на лепестке незабудки).

Выполнить ползание на четвереньках с мешочком на спине между конусами в чередовании с ходьбой с мешочком на голове между мягкими модулями (кирпичики).

Во время выполнения этого упражнения спину стараемся держать прямо.

Инструктор: А теперь нам нужно побывать на полянке васильков. Интересно, что-же на этот раз приготовила нам королева цветов? Слушайте внимательно! (Читает задание, написанное на лепестке василька). Чтобы попасть на поляну васильков, нужно как можно дольше покрутить обруч. Справимся?

Инструктор: Молодцы! И эту поляну прошли, а теперь вперед на ромашковую поляну. Давайте найдем лепесток ромашки, чтобы узнать новое задание.

Дети находят лепесток и отдают его инструктору, который знакомит их с очередным заданием: ведение мяча по прямой правой и левой рукой.

Инструктор: Вы у меня просто молодцы! Все задания королевы выполняете правильно. А нам осталось побывать на последней полянке на пути к дворцу королевы Розы – это поляна одуванчиков. А задание такое. Вам нужно попрыгать на мячах по дорожке между предметами змейкой и не задеть их.

Инструктор: Как хорошо мы прошли по всем полянкам и незаметно подошли ко дворцу королевы Цветочной страны. Посмотрите, как здесь красиво! А вот какая красивая роза и здесь что-то есть. Это письмо. Прочитаем?

Дети: Да.

**Инструктор** (читает):«Помогите мне ребята, посадить цветы на новых полянках. Королева Роза». Что будем делать?

**Дети:** Поможем Королеве.

**Инструктор:** А вы не забыли какие бывают цветы пока шли ко дворцу? Тогда назовите мне этот цветок (показать незабудку, мак, ромашку).

**Инструктор:** Молодцы! А кроме этих цветов у нас с вами есть гвоздики, васильки. Итак, начинаем.

Эстафета «Посади цветок».

Дети делятся на две команды (мальчики и девочки). По команде дети поочередно бегут по прямой до полянки (обруча) и сажают свой цветок. Побеждает команда, которая посадит больше цветов.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Хорошо поиграли, а самое главное помогли королеве Цветочного царства посадить цветы. Вам понравилась игра?

**Дети:** Да.

**Инструктор:** Я предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться домой. А чтобы нам хватило сил на обратный путь, давайте полежим с закрытыми глазами на мягкой зеленой траве.

Релаксация на фоне тихой, спокойной музыки.

Инструктор читает стихотворение и незаметно возле каждого ребенка кладет цветок.

Закроем дети глазки, представим что мы в сказке,

Мы словно цветы на полянке лесной,

Согретые солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

Нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают!

**Инструктор:** Ребята, а ведь мы с вами уже дома, открывайте глаза. Вот какое чудо произошло с нами, королева Цветочной страны каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом путешествии. Вам понравилось в Цветочной стране?

Мы обязательно совершим еще одно путешествие в Цветочное царство. А сейчас я прощаюсь с вами и желаю вам удачи.