**Физкультурно-оздоровительное развлечение**

**«Волшебная книга»**

**для детей подготовительной группы**

Цель:

* формирование интереса у детей к активному образу жизни;
* сохранение и укрепление здорового образа жизни.

Задачи:

* учить детей осуществлять самоконтроль и самооценку движений;
* добиваться точного энергичного и выразительного выполнения упражнений;
* прививать навык насосного дыхания, увеличить объем легких с помощью профилактических дыхательных упражнений;
* укреплять глазные мышцы с помощью гимнастики для глаз;
* укреплять мышечный корсет позвоночника коррекционными упражнениями;
* учить детей делать простейший массаж пальцев;
* развивать психофизические качества детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка |
| Вводная | Подготовить организм к более сложным двигательным действиям; при беге распределять силы правильно | 1 – построение в шеренгу по росту  - ходьба с заданиями для рук и ног (Буратино №1,2)  - бег оздоровительный в медленном темпе со сменой направления  - дыхательные упражнения, ходьба. |  |
| основная | Построение в две шеренги выполнять с мышечным напряжением  Вдыхать как можно больше, чтобы дольше был выдох  Слушать музыку выполнять движения в нужном ритме и темпе  Контролировать нажим мяча, следить за мячом глазами, пальцы расслаблены, кисть держать корзиночкой, прыгать одновременно с мячом, зажимать мяч чуть выше колена, при ловле захватывать мяч кистями рук, не прижимать к себе  Бегать не сталкиваясь, играть честно по правилам | 2 – Ребята, посмотрите, мне в руки попала интересная книга, странички почему то не открываются. Давайте попробуем открыть ее силой взгляда. Сначала подготовим глаза.  - глазная гимнастика (лазерным лучом вверх-вниз, вправо-влево, круговые движения, зажмурится-открыть)  - Открываем! *Дети видят карточку*  ОРУ с гимнастическими палками.  3 – Попробуем открыть следующую страничку силой дыхания  - дыхательная гимнастика «Облачко»  (вдыхаем носом глубоко- выдыхаем ртом медленно, нежно дуем, вдыхаем носом глубоко – резкий быстрый выдох)  - Открываем! *Дети видят карточку*  Упражнения с мячом под музыкальную композицию  «Школа мяча»  - отбивание от пола, продвигаясь вперед  - отбивание от пола. продвигаясь назад (спиной)  - отбивание от пола, двигаясь вокруг себя  - отбивание от пола и прыжки на двух ногах  - прыжки с зажатым между коленями мячом  - подбрасывание вверх и ловля двумя руками с хлопком.  Подвижная игра «Разноцветный быстрый мяч» (отбивание от пола, прыжки, бег врассыпную, бросание от груди в движущуюся цель)  4 – попробуем открыть еще страничку силой энергии рук  - массаж пальцев «Цветы»  А теперь направляем всю энергию рук на книгу  - Открываем! *Картинка Бабы Яги*  - Что-то ребята у нас здесь не то, смотрите! Стоит избушка на курьих ножках. А на печи на девятом кирпиче лежит Бабка Яга – костяная нога.  Б.Я. – Фу-фу, русским духом пахнет (присматривается)  Б.Я. –думала русские богатыри, а это не богатыри, какие-то… не знаю кто!  Воспит. – А мы и есть самые настоящие богатыри, только будущие  - музыкальная композиция с силовыми упражнениями «Богатырская сила»  Б.Я. – ой, милочки, раз вы такие прошные, может постираете мне, а то чай поди лет триста не стирала  - музыкальная композиция «Стирка»  (Железнова Веселые уроки №41)  Воспит. – Попрощаемся с Б.Я. у нас еще книга | 1 мин.  2-3 раза |
| Заключи-тельная | Выполнять до напряжения в мышцах ног | 5 – теперь направим на книгу энергию ног  - коррекционные упражнения «Самолет»  И.п. сидя ноги выпрямлены, носки ног натянуты, руки в стороны, корпус чуть отклонился назад  - Посмотрите, это название книги. Ой, я случайно уронила и все буквы перепутались  (дети собирают слово СПОРТ)  - ходьба (Железнова №20) | 1 мин. |