***Физкультурное занятие для детей подготовительных к школе групп.***

***«Я и мое тело»***

**Задачи:** закреплять знания о теле человека; совершенствовать навыки перемещения предметов, использования дыхательной гимнастики; активировать фантазию детей посредством создания «человека»; продолжать знакомить детей с окружающим миром, учить разгадывать загадки.

**Оборудование:** компьютер, проектор, 2 конуса, 2 обруча, 2 металлических маленьких ворот, 2 шарика для н/тенниса, 8 гимнастических палок, 2 мяча, пара гантелей, 2 ленточки и мячи по количеству детей.

**Ход занятия**

**Слайд 1(Я и мое тело)**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Сегодня я хочу с вами поговорить о нашем с вами теле.

Что такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться,

Прыгать, бегать, баловаться.

Наши ушки звуки слышат.

Воздухом наш носик дышит.

Ротик может рассказать.

Глазки могут увидать.

Ножки могут быстро бегать.

Ручки все умеют делать.

Пальчики хватают цепко

И сжимают крепко-крепко.

Ребята многие части тела мы с вами уже знаем, а сегодня я вам хочу рассказать из чего самое главное состоит человек?

Слайд 2 (скелет человека)

Конечно, это наши косточки, а все вместе они собираются в скелет.

-Скелет - это наша опора, благодаря которой мы сохраняем свою форму.

-Как вы думаете, у кого костей больше, у вас или у меня? (Ответы детей.)

-Запомните ребята, у взрослых и у детей одинаковое количество костей.

Скелет человека очень прочный , хотя бывают и переломы.

Слайд 3(ушибы и переломы)

А как вы ребята думаете, почему человек может двигаться? Что приводит в движение тело человека?

Слайд 4 (мышцы)

Это мышцы. Они прикреплены к костям. Мышцы могут сжиматься и растягиваться. Посмотрите на спортсменов: как хорошо у них развиты мышцы, какие они сильные! Про таких людей говорят, что тело их красивое и стройное, т. е. у них правильная осанка.

 А вы хотите быть похожими на них? А что для этого нужно делатьть?

Дети: ...заниматься физкультурой

-Правильно, во время движения мы тренируем свои мышцы. Давайте немного подвигаемся. Молодцы ребята, а теперь я предлогаю сделать упражнения на разные мышцы

 Ребята, а вы знаете с мышц какой части тела мы начинаем наши упражнения?

1) упражнения для мышц рук и плечевого пояса,

2) упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

 **0РУ**

«Наклоны головы вправо – влево»
И. п. — о. с.;
1 – наклон головы вправо, потереть ухо о плечо
2 – и.п

3-4 – то же самое влево
8 раз
средний
И так, ребята. Сейчас выполним наклоны головы вправо-влево. Встаньте прямо, ноги врозь. На раз наклоняем голову вправо, потрем ухо о плечо. На два возвращаемся в исходное положение. На 3 наклоняем голову налево, на четыре - исходное положение.
8. И. п. — ноги на ширине ступни, руки внизу
«Звездочка»
1 – правую ногу в сторону
2 – правую руку в сторону
3 – левую руку в сторону
4 – и. п.
1-4 то же самое с левой ноги 8 раз средний А сейчас будем выполнять упражнение «Звездочка». Встали прямо. Спинку держим прямо. Руки опущены, ноги на ширину ступни. На раз – правую ногу вставляем в сторону, на счет два – правую руку в сторону, на счет 3 – левую руку в сторону, на четыре – возвращаемся в исходное положение. Молодцы! Упражнение начинай. А теперь с левой ноги…
9. И. п. - ноги на ширине ступни, руки внизу
1- поднять правую ногу согнутую в коленях с одновременным поднятием рук вверх
2 – и. п.
3 – 4 – то же с левой ногой 8 раз средний Итак, упражнение «Аист», встали прямо, ноги на ширине ступни, руки внизу. На раз – поднять правую ногу согнутую в коленях и одновременно поднимаем руки вверх. На 2 – возвращаемся в исходное положение. И так же с левой ноги… Упражнение начинай.
10. «Наклоны вперед»
И. п. – ноги на шири не плеч, руки на поясе
1 – руки в стороны
2 – наклон вперед, коснуться руками носков
3 – руки в стороны
4 - и. п. 8 раз средний А сейчас будем делать наклоны вперед. Поставили руки на пояс, на раз – руки в сторону, на два – наклон вперед и касаеися руками носков, на три – руки в сторону, на четыре –в исходное положение. Упражнение начинай.
11. «Выпады»
И. п. – о. с., руки на пояс
1 – выпад правой ногой вперед , руки на колено
2 – 3 - пружинистые покачивания
4 – и. п.
1-4 то же самое с левой ноги
8 раз средний Итак, выполним выпады. Исходное положение – основная стойка, руки на пояс. На раз – выпад правой ногой вперед, руки ставим на колено. На 2-3 делаем пружинистые покачивания. На 4 – возвращаемся в исходное положение. И так же делаем выпады левой ногой. Упражнение начинай.
2. «Юла»
Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок. 10 раз средний А сейчас мы будем делать упражнение «Юла». Встали прямо, руки на поясе, прыгаем на месте на обеих ногах, поворачиваясь на 180° за один прыжок. Упражнение начинай.
Перестроение В колонну по одному - стройся
13. Обычная ходьба и дыхательное упражнение «Запах цветка» 1 мин средний В обход по залу шагом марш! А сейчас представьте себе, что вы гуляете на лесной полянке, вас окружает очень много цветов. А вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

молодцы ребята устали? Послушайте ребята как стучит ваше сердце

Ребята, а вы знаете где у нас находится сердце? *(ответы детей)*

Инструктор Физо: -Оно находиться в груди слева, размером чуть больше кулака. А защищено оно рёбрами.

Слайд 5 (сердце)

Инструктор Физо: -сердце – чудо механизм, который работает сам по себе, без остановки много лет подряд. Сердце трудится, не переставая с самого рождения человека.

-Сердце как насос проталкивает кровь по сосудам.

-Ребята, а как вы думаете для чего оно перегоняет кровь? *(ответы детей)*

-Разносит органам кислород и питательные вещества.

**Эстафета «Кровь по сосудам»**

Участвуют 2е команды. Команды стоят в колонне, передают мячи сверху. Мячи по количеству детей в команде. Начинаем передавать мяч с конца, командир команды бросает мяч в перед, последний снова берет мяч и передает вперед и так до конца, пока в корзине не кончатся мячи.

 Вот так сердце разносит Разносит органам кислород и питательные вещества.

 А как же кислород попадает в наш организм? Помогает ему в этом процесс дыхания и непосредственно легкие

 Слайд 6(легкие)

Положите руки на свою грудь и сделайте вдох. Происходит расширение наших легких и кислород попадает в наш организм. А теперь выдохните. Грудная клетка становится маленькой – легкие сократились и произошел выдох углекислого газа. Наши легкие могут быть очень сильными и даже перемещать предметы.

**Эстафета «Забей гол»**

Участвуют 2 команды. Каждая команда получает по одному шарику для н/тенниса. Задача участника «забить гол в маленькие ворота» без помощи рук, дуя на шарик, находящийся на полу.

 Вот наконец-то мы и узнали, из чего состоит человек внутри. А какие части тела имеет человек (Ответы детей). Предлагаю закрепить наши знания следующей эстафетой.

**Эстафета «Собери человека»**

Участвуют 2 команды по 5 человек. Первый участник команды делает «тело человека» из обруча (красный/ синий, второй – «голову» из мяча, третий – «руки» из гимн. палок, четвертый – «ноги» из гимн. палок, пятый добавляет в руки «человека» предмет ленточки (если «тело»- красный обруч – «девочка») или гантели (если «тело»- синий обруч – «мальчик») .

А теперь я предлагаю восстановить дыхание и вспомнить части тела человека.

Музыкальна игра на внимания « вот носик, вот ушки, вот щечки, вот рот…..»