**Педагогический опыт работы инструктора по физической культуре Прытковой Натальи Александровны на тему «Роль игры в физическом развитии и укреплении здоровья дошкольника»**.

**Обоснование актуальности и перспективности опыта, его значение для совершенствования учебно-воспитательного процесса.**

В.А. Сухомлинский писал: «Игра – это огромное светлое нежное, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток  представлений и понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности». По мнению А.С.Макаренко , игры – средство подготовки ребёнка к жизни , переходная ступень к трудовой деятельности. В них у детей воспитываются активность, инициатива, чувство коллективизма.

Дошкольный возраст наиболее важен для полноценного всестороннего развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья, поэтому основная задача педагогов и родителей заключается в укреплении физического и психического здоровья дошкольника.

Основной вид деятельности детей дошкольного возраста — игра, в ней развиваются духовные и физические силы ребенка. Его внимание, память, воображение, дисциплинированность, ловкость. Кроме того, игра — это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту способ усвоения общественного опыта. В игровой деятельности у детей формируются и развиваются все стороны личности. В организме ребенка происходят значительные изменения в психике, которые подготавливают переход к новой, более высокому этапу развития.

 Ведущие считают игру ведущей деятельностью дошкольника. Общеизвестно, что состояние здоровья подрастающего поколения оставляет желать лучшего. Неблагоприятная тенденция показателей здоровья дошкольников требует эффективных мер по улучшению его состояния. Для этого существуют разные пути. Наиболее эффективный из них – физическое воспитание. Именно двигательная активность, создавая энергетическую основу для роста и формирования организма , нормального физического и психического развития , играет важную роль в укреплении здоровья детей.

Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня рассматривается в качестве одной и приоритетных социально - педагогически задач. На сегодняшний день важным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, необходима признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается, как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей дошкольного возраста.

Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует всестороннему их развитию. Специально, грамотно подобранные игры с учётом всех возрастных особенностей детей оздоравливают , укрепляют организм , закаливают и тем самым способствуют профилактике заболеваний. Дошкольный возраст является ведущим в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Физическое развитие по ФГОС включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

1) двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость. Способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

2) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

3) становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта**.

 Главная задача физического воспитания детей дошкольного возраста на организованных занятиях по физической культуре – достижение полноценного физического развития , воспитание нравственно – волевых черт личности , активности, самостоятельности , воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Обогащение двигательного опыта детей осуществляется последовательно – от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных умений и навыков, формирование которых обуславливается возрастными и индивидуальными психофизическими особенностями развития.

Движение составляет основу любой детской деятельности , а более всего игровой. Ограничение двигательной активности противоречит биологическим потребностям растущего организма ребенка, отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях , приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие физических качеств. В игре, в движении, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность к большой концентрации волевых усилий обусловливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. В ходе планомерной, целенаправленной работы постепенно достигается уровень физического совершенствования, необходимый для определенного возрастного этапа развития.

В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных явлений проблема здоровья детей является особенно актуальной. Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность. Играя, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность.

 При подготовке к школе детей, основным средством улучшающим функционирование всех систем организма является организованная деятельность.

Одним из ее видов – игровая деятельность (подвижные игры, игровые упражнения), которое нормализуют нервные процессы, развивают память, внимание, способствуют проявлению инициативы, формируют волевые качества. Через игру дети учатся ориентироваться в пространстве, во времени, укреплять сердечно – сосудистой и дыхательной системами, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат.

**Подвижные игры**  – одно из самых любимых занятий детей. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

**Игровая деятельность**, а именно подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, сюжетно-игровые задания, способствует нормализации нервных процессов, развитию памяти, внимания, проявлению инициативы, формированию волевых качеств, развитию умения ориентироваться в пространстве во времени, укреплению сердечно - сосудистой и дыхательной систем, активизации обмена веществ, развитию подвижности двигательного аппарата.

Через игру ребенок познает окружающую его действительность, свой внутренний мир. В младенческом возрасте посредством игры развиваются органы чувств малыша, происходит накопление зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых ощущений. В этот период закладывается основа познавательной и физической активности ребенка. С возрастом игра становится более осмысленной, предметной, но ее цель – познание мира, остается неизменной. В игре ребенок воссоздает модель окружающей его среды, обыгрывает различные ситуации, примеряя ту или иную роль.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что творчество, фантазия, инициатива, являющиеся непременным условием большинства игр, – как проявления воли к жизни – усиливают мозговые импульсы, которые, в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы.

Для получения максимального результата эффективности использования, разнообразия подвижных игр необходимо помнить и соблюдать **основные требования к проведению:**

**Организация детской подвижной игры.** Подбирая игру, специалист обращается, прежде всего, к Программе воспитания и обучения в детском саду. Программные требования являются критерием и для подбора народных и традиционных для данного региона подвижных игр, для варьирования двигательных заданий в знакомых играх.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект, двигательное содержание должно сочетаться с условиями проведения. Регламентирует выбор игры и ее место в режиме дня.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающих в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка. Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях. В ускоренном темпе выполнения задания. При такой увлеченности детей и захватывающей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающая преодолевать различные препятствия. Игры для детей дошкольного возраста средство социальной и физиологической адаптации. Они вызывают живой интерес, развивают смекалку и сообразительность.

― Что ты всего больше любишь делать? На этот вопрос большинство детей ответит: ― Играть! Я всегда спрашиваю у детей: ― Какие есть предложения, чем сегодня займемся? И всегда дети говорят ― давайте поиграем! Замечательно! Давайте играть! Ведь наши дети самое дорогое, что у нас есть, мы взрослые хотим видеть своих детей здоровыми, умными, веселыми, воспитать гармонично развитую личность.

Дети играют дома, в детском саду, на улице. Любое увлекательное занятие обозначает для них слово ―игра‖. Через игру ребенок познает окружающую его действительность, свой внутренний мир. В младенческом возрасте посредством игры развиваются органы чувств малыша, происходит накопление зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых ощущений. В этот период закладывается основа познавательной и физической активности ребенка. С возрастом игра становится более осмысленной предметной, но ее цель – познание мира, остается неизменной. В игре ребенок воссоздает модель окружающей его среды. Обыгрывает различные ситуации, примеряя ту или иную роль. Игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели. А не способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспосабливаясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения.

**Теоретическая база опыта.**

 В настоящее время, к сожалению, играми часто стали пренебрегать, ошибочно считая, что они лишь развлекают детей и развивают в них соперничество. Правильно подобранные игры являются эффективным средством для формирования морально-волевых качеств детей, подготовить их к нагрузкам, в том числе и к нагрузкам общения в школе, к которым дошкольник еще не привык. Ведь в игре дети самостоятельно общаются со сверстниками, их объединяет одна цель, совместные усилия к ее достижению, общие интересы и переживания. В игре ребенок становится членом коллектива, учится оценивать свои действия и поступки. Игра – это своеобразный, свойственный дошкольному и младшему школьному возрасту способ усвоения общественного опыта.

 Существует несколько взглядов на игру:

1. игра как удовольствие, забава для ребёнка.

2. игра как средство физического воспитания, улучшающее дыхание , кровообращение , укрепляющее мышцы.

3. игра как средство социального воспитания. Игра прививает навыки эффективного общения, развивает чувство общности, внимательности, выражать свои мысли и строить диалоги, развивает речь.

Ребенок учится выражать свои мысли, чувства, стремления, учится подчинять свою деятельность, мысли строгим правилам игры, учится быть целенаправленным. К.Д. Ушинский придавал большое значение игре как средству воспитания, по его мнению игры не проходят бесследно для будущей жизни ребёнка и в известной мере формируют его личность.

 В основу опыта положены следующие теоретические материалы:

- А.И.Фомина, Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.- М: Просвещение , 1974 г. – 43 стр.,

- Т.И.Осокина Физическая культура в детском саду, Издательство Просвящение - 1986 г.- 9 стр.

Бабенкова, Е.А, Федоровская, О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет /Е.А. Бабенкова, О.М.Федоровская. - М.:ТЦ Сфера, 2009 г. – 64 стр.

- Кузнецова, А. Лучшие развивающие игры для детей /А.М. Кузнецова: ТЦ Сфера. 2008 г. – 97 стр.

- Кудрявцев, В., Егоров, Б, Развивающая педагогика для оздоровления / В.Кудрявцев, Б.Егоров. Москва 2000 г. – 104 стр.

- Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф.Литвинова. М.: Просвещение, 1986 г. – 79 стр.

- Фатеева, Л. Подвижные игры для дошкольников / Л.Фатеева. Ярославль Академия развития, 2007 г. – 63 с.

- Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре / М.А. Рунова.М.Линка – Пресс, 2007 г. – 96 стр.

- Реутский, С. Физкультура про другое \ С.Реутский - Санкт – Петербург 2006 г., - 82 стр.

- Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада/ Сост. А.В. Кенеман; Под.ред. Т.И. Осокиной.- просвещение, 1988 г.

**Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы** **воспитания и обучения.**

**Цель:** повысить эффективность реализации задач по физическому воспитанию дошкольников в условиях внедрения ФГОС на основе использования игр.

**Задачи:**

- реализация общих образовательных задач по физическому воспитанию;

- развитие интереса к игре;

- воспитание самооценки и самоконтроля;

-формирование представлений о здоровом образе жизни, речи, культурного поведения.

 **Объект исследования:**

- физическое развитие детей дошкольного возраста.

**Формы и методы работы с детьми:**

**Игровая деятельность**:

 - Подвижные игры (сюжетные «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот» и игры без сюжета «Найди себе пару», «Чье звено построится быстрее», «Ловишки»).

 - Игры – упражнения. Игровые упражнения основаны на выполнении определенных двигательных заданий (прыжки, метание, бег) и направленны на упражнение детей в определенных видах движения.

 - Игры – эстафеты, также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, выдержки, ловкости, самостоятельности)

- Хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфический оттенок движениям. («Раю - раю», «Подарки», «Пчелы», «В ключи», «В коровку» и др .

 - Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

 **Речевое развитие:**

Упражнения и игры по формированию речевой культуры:

 - Подвижные игры («Веселые пчелы», «Цыплята на поляне», «Снежинки и ветер», «У медведя во бору», «Наша горка», «В голубей» ).

 - Малоподвижные игры («Скажи и покажи», «Все спортом занимаются»)

- Хороводные игры («Гори, гори ясно», «Ледяные ворота», «Согревалочка»). - Праздники и развлечения («Игры разных народов», «Масленица», «Растим богатырей земли мордовской»).

 **Познавательное развитие:**

- Игры на развитие зрительной памяти, внимания, перестроение, координации движений «Выполни движения», «Запомни порядок», «У ребяток порядок».

- Игры на развитие ловкости и внимания: «Мыши в кладовке», «Поймай комара**».**

**Художественно-эстетическое развитие.** Выполнение музыкально – ритмических движений (притопывание; кружение различными подскоками; импровизация под музыку; игровые упражнения с присутствием сказочных героев; элементы веселой неожиданности; привлечение внимания к красоте ритмичных выразительных движений; формирование правильной осанки.

**Формы и методы работы с педагогами:**

- консультации для педагогов: «Физическое развитие детей в ДОО», «Физические упражнения, подвижные игры и самостоятельная деятельность детей на прогулке», «Игра ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. Классификация игр». «Использование подвижных игр на прогулках».

 - разучивание закличек к играм. (планировать, с какой игрой будут знакомить детей на занятии. Во время проведения игр воспитатель, как и инструктор по физической культуре, должен знать игру, заранее усвоить ее правила и выучить с детьми слова, если они предусмотрены). Участие воспитателя в подвижных играх и игровых упражнениях улучшает эмоциональный настрой детей, оказывает положительное влияние на повышение уровня их двигательной активности).

Подвижные **игры и физические** упражнения на прогулке.

Одним из важнейших режимных моментов в ДОО является прогулка, во время которой дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Именно на прогулке очень ярко проявляются особенности двигательной активности детей.

Двигательная активность детей на прогулке регулируется воспитателем, в обязательном порядке каждый ребенок должен находиться в его поле зрения.

Основные задачи, которые решаются в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических  упражнений на прогулке, следующие:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;

- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

- развитие таких двигательных качеств как ловкость, быстрота, координация движения, выносливость;

- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Успешное решение поставленных задач может быть достигнуто путем использования игр и физических упражнений, соответствующих двигательным возможностям детей, а также требующих от них определенного физического и умственного напряжения и более высоких морально-волевых качеств.

Неотъемлемой частью физического воспитания детей дошкольного возраста являются народные подвижные игры. Двигательная активность сочетается с духовным обогащением. В ходе народных игр у детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родного края, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств у детей. В народных подвижных играх много и игровых заданиях содержется много познавательного материала, который способствует расширению сенсорного опыта, развитию мышления, внимания, памяти детей, развитию самостоятельной деятельности детей, их активности. Исользование во время игр считалок, жеребьевок не только дают возможность быстро организовать играков настроить

 **Формы и методы работы с родителями:**

- беседа с родителями о важности игры в воспитании детей. Проводятся беседы на тему: «Игра как средство воспитания», «Играя - оздаравливаемся», «Совместные игры детей и взрослых».

 - консультации для родителей о значении игры в жизни ребенка;

- организация досуга и развлечений мероприятий на базе детского сада;

 **Анализ результативности**

Вся работа с детьми строится с учетом возрастных способностей, по принципу от простого к сложсному. Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии если будет организовано тесное взаимодействие всего педагогического коллектива, медицинского персонала и родителей. Поэтому необходимо проводить просветительскую работу по вопросам физического воспитания и приобщения к здоровому образу жизни среди родителей , детей и педагогов детского сада.

В процессе своей работы идет обогащение знаний детей о важности двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления.. Проводятся беседы и консультации о функционировании организма и правилах заботы о нем. В ходе эффективно организованной работы наблюдается положительная динамика в снижения уровня заболеваемости.

Игра – естественный спутник жизни ребёнка. Она отвечает законам, заложенным в развивающемся организме самой природой , потребности в движении. Игровая деятельность, в какой бы она форме ни выражалась, приносит радость ребенку, благоприятно влияет на его здоровье, на повышение положительных чувств у детей. В этом источнике радостных эмоций заключается великая воспитательная сила.

**Трудности и** **проблемы при использовании данного опыта**

При использовании опыта отмечались трудности и проблемы в следующем. В настоящее время многие родители считают, что развитие умственных способностей у детей стоит на первом месте. При правильном подборе и организации подвижных игр и игровых упражнений на занятиях, для развития познавательных способностей у дошкольников, чаще всего развивается как двигательная активность, так и психические процессы у ребенка (ощущения, восприятие, память, внимание, мышление, воображение).

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей, должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игре, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста.

**Адресные рекомендации по использованию опыта**

Представленный инновационный педагогический опыт работы вызывает интерес у педагогов дошкольный образовательных организаций. Опытом работы могут воспользоваться в практике инструктора по физической культуре ДОО гордскогоо округа Саранск.

**Конспект**

**контрольно-учетного занятия**

**по физической культуре в старшей группе**

**«Путешествие за цветком здоровья»**

***Программное содержание.***

1. Показать умения детей выполнять различные виды  ходьбы и бега с заданиями; выполнять ОРУ с гантелями.

2. Показать умения и навыки детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамье; в пролезании в обруч боком, не задевая за его край; в перепрыгивании на двух ногах через мягкие модули (высота модулей 30 см.); в ползании через тоннель из плотной ткани (длина 2 метра).

3. Развивать у детей интерес к физической культуре и спорту, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость, выносливость.

4. Поддерживать положительный эмоциональный тонус детей;

5. Воспитывать интерес у детей к двигательной активности на занятиях

физкультурой.

6. Обеспечить эмоционально-психологический комфорт, создать условия для развития уверенности в своих физических возможностях.

***Оборудование:*** Гантели соответствующие возрасту детей 18 шт., гимнастическая скамья 1 шт., обруч закреплённый вертикально 1 шт., мягкие модули 4 шт., тоннель из плотной ткани 1 шт. ,игрушка медведя 1 шт., музыкальный центр 1 шт., цветы ромашки аптечной 18 шт.

 ***Ход занятия:***

(Дети входят в зал строятся в одну шеренгу)

Инструктор:

-Здравствуйте дети!

-Дети вы знаете есть такой волшебный цветок, кто его найдёт, будет самым здоровым?

-Хотите отправиться в путь?

Дети:

- Да!

Инструктор:

-Тогда вместе отправляемся в путь!

-Направо, в обход по залу шагом марш!

**1часть**. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба семенящим шагом. Легкий бег. Ходьба. Дыхательная гимнастика.

Инструктор:

- Ребята нам предстоит путешествие по лесу.

- Чтобы нам быть сильными, бодрыми и выносливыми давайте выполним гимнастику с гантелями!

Построение в одну колонну. Перестроение в три колонны.

2 часть. Гимнастика с гантелями под музыкальное сопровождение (песня «Так держать»).

**1**. И.п.: ноги вместе, руки с гантелями в стороны.

1).руки к плечам.

2).руки вверх.

3).руки к плечам.

4).руки в стороны.(8 раз)

**2**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями на грудь.

1).правая нога прямая в колене отводится вправо на носок, одновременно правая рука прямая в локте с гантелей отводится вправо на уровне плеча.

2).принять исходное положение

3).тоже самое в другую сторону.

4).принять исходное положение. (8 раз)

**3**. И.п.: руки с гантелями вытянуты вперёд, ноги на ширине плеч.

1).мах правой ногой вперёд вверх коснуться ногой гантели.

2).принять исходное положение

3).тоже левой ногой. (8 раз)

4).принять исходное положение

**4**.И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями на грудь.

1).правая нога прямая отводится вправо на носок, одновременно правая рука прямая в локте с гантелей отводится вправо на уровне плеча.

2).принять исходное положение

3).тоже самое в другую сторону

4).принять исходное положение. (8 раз)

**5**. И.п.: ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз.

1).прыжки на месте, ноги врозь, руки с гантелями в стороны.

2). ноги вместе, руки с гантелями вниз. (8 раз)

**6**. И.п.: ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз.

1) ходьба «маршем» по кругу вправо.

2).ходьба «маршем» по кругу влево. .(8 раз)

**7**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями на грудь.

1).правая нога прямая в колене отводится вправо на носок, одновременно правая рука прямая в локте с гантелей отводится вправо на уровне плеча.

2).принять исходное положение

3).тоже самое в другую сторону.

4).принять исходное положение. (8 раз)

**8**. «Дыхательная гимнастика».

И.п.: ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз.

1). вдох носом, руки в стороны, выдох через рот.

Перестроение в одну колонну. Ходьба в колонне по одному. Построение в одну шеренгу.

Инструктор:

- Дети теперь мы готовы к дальнейшему путешествию!

- Нам предстоит непростой путь, но я думаю, мы справимся!

- Мы должны будем пройти по узкому мостику через овраг.

- Подлезть под поваленное дерево.

- Перепрыгнуть через высокие кочки.

- Пролезть по тёмному тоннелю.

-Направо!

- Выполнять задание шагом марш!

**2 часть**. Основные виды движения (выполняются под музыкальное сопровождение).

1.Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с отведением прямой ноги в сторону, руки на поясе.

2.Подлезание в обруч, расположенный вертикально, руки на поясе, стараясь не задеть обруч.

3. Прыжки на двух ногах через мягкие модули, руки на поясе, ноги вместе, во время перепрыгивания через модуль , ноги держать вместе (высота модулей 30 см).

4. Пролезание через мешок, сшитый из ткани, в основание которого вшит обруч.

Построение в одну шеренгу.

Инструктор:

- Вот ребята мы с вами и справились со всеми трудностями встретившимися нам в лесу!

-Молодцы!

- А сейчас давайте погуляем по лесу и подышим чистым лесным воздухом!

Перестроение в одну колонну. Спокойная ходьба по залу, с выполнением дыхательной гимнастики.

(в центре зала появляется игрушка медведя).

Инструктор:

-Ой ребята, а кто это лежит на лесной полянке?

Дети: - Медведь!

Инструктор:

- А давайте поиграем с ним и развеселим его? И его с нами !

Подвижная игра «Медведь».

Медведь выбирается считалочкой. Садится на палас в центре зала. Делает вид, что спит. Дети идут вокруг медведя по кругу и произносят текст:

Как мы по лесу гуляли.

И медведя увидали.

Что ты мишенька лежишь?

Развалился и храпишь?

Ну-ка мишенька вставай .

И быстрей нас догоняй!

Медведь догоняет детей. До кого из детей коснулся, тот выбывает из игры.

Инструктор:

 - Пойдём мишенька с нами за волшебным цветком!

**3 часть**. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Инструктор.:

- Ребята наше путешествие подошло к концу! Посмотрите, что я нашла!

Инструктор выносит букет из ромашек аптечных.

 Инструктор.:

- Ребята, это ромашки аптечные их и называют «цветы здоровья», т. к. они помогают в лечении многих болезней.

- Занимайтесь физкультурой и будьте всегда здоровы!!!

Дети под музыку уходят в группу.

Литература:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.- М.: Мозаика - Синтез, 2012 г.

2. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни.- М.: Просвещение, 2005 г.