**Название: «Овощная история»**

**(физкультурное сюжетное занятие с детьми 5-6 лет)**

**Автор**: Инструктор по физической культуре Кардашева С.Ю.

**Цель:** способствовать полноценному физическому развитию детей и формировать правильное отношение здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Упражнять в прыжках на 2-х ногах разными способами.
2. Упражнять в ползании, развивать координацию движений.
3. Способствовать развитию умения расслабляться и контролировать дыхание.
4. Развивать элементы творчества в играх.
5. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Оборудование:** набивные мячи на каждого ребенка, воротца 2 шт, поролоновые яблоки и груши, прикрепленные над головами детей, фонограмма мелодии русской народной песни «Во саду ли в огороде», песня «Антошка» муз. В. Шаинского, слова Ю. Энтина, аудиозапись песни «Овощи» сл. Тувима.

1. Вводная часть

*Под русскую народную музыку заходят в зал дети и встают в круг.* **Инструктор физкультуры**: В одном царстве- государстве жил царь Горох. Надоело ему сидеть в своем стручковом царстве и решил он отправиться посмотреть на мир и себя показать.

Двигательное упражнение «Царь горох»:

Быстро царь Горох шагает Дети маршируют

И руками помогает

Катится он по дорожке

И мелькают быстро ножки Бегут широким шагом

На носочки поднимаясь,

Осторожно он ступает Идут на носках

По базару он бежал

Овощи он повстречал Бегут змейкой

**Инструктор физкультуры**: Царь горох на базаре встретил хозяйку, которая искала себе овощи для овощного супа. Давайте отгадаем какие овощи встретил Царь Горох и Хозяйка.

1. Основная часть

Комплекс ОРУ «Овощной суп»:

1. «Лук- плакса»

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.

И.п.: Стоя, ноги вместе, руки к плечам 1-поднять руки вверх; 2- И.п. (6-8 раз)

1. «Вкусный помидорчик»

Он круглый, красный как глаз светофора

Среди овощей нет сочней… помидора.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон корпуса вправо; 2- исходное положение; 3- наклон корпуса влево (4-6 раз)

1. «Морковка- хрустяшка»

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный хвост.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища опущены 1- присесть, поднимая руки через стороны вверх; 2- исходное положение (6-8 раз)

1. «Барыня- капуста»

Сто одежек и все без застежек.

И.п.: сидя по- турецки, руки на поясе 1- поворот корпуса вправо;2- исходное положение;3- поворот корпуса влево (4-6 раз)

1. «Репка- репонька»

Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос он в землю крепко

Что же это? (репка)

И.п.: сидя по- турецки, руки на коленях. Раскачиваться влево-вправо (8-10 раз)

1. «Пузатый кабачок»

Лежит на грядке молодец

Чуть- чуть похож на огурец.

Подставив солнышку бочок,

Растет, толстеет… (кабачок).

И.п.: лежа на спине, руки за головой 1- повернуться на правый бок; 2- исходное положение, 3- повернуться на левый бок; исходное положение (4-6 раз).

1. «Ох, рассыпался горох»

Голова на ножке

В голове горошки.

И.п.: Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед и в чередовании с ходьбой (12\*3)

1. «Овощной суп»

И.п.: О.с.1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки скрестить вверху; 4- с наклоном вперед руки вернуть в исходное положение (6 раз).

**Инструктор физкультуры**: так царь Горох попал в суп.

Хозяйка пошла через сад домой, увидев яблоко и грушу, она решила их нарвать на компот, но они висели очень высоко. Помогите ей!

а) дети бегут по кругу, подпрыгивая, стараясь задеть висящие над ними яблоки и груши из поролона.

**Инструктор физкультуры:** Хозяйка увидела большие арбузы. Ей на помощь пришли кроты. *Дети прокатывают набивные мячи через воротца, толкая их головой.*

**Инструктор физкультуры:** Придя домой, хозяйка обнаружила, что для супа ей не хватает картошки и она позвала на помощь своего друга Антошку.

Ритмическая гимнастика «Антошка».

*Вступление.*

Антошка, Антошка, Марш по кругу. «Копают», ударяя

Пойдем копать картошку! пяткой правой ноги об пол перед

собой, и показывая, как держат лопату.

На повторение капают с левой ноги.

*Припев:*

Тили-тили, трали-вали Поочередно выставляют

Это мы не проходили ногу на пятку. Кружатся на

Это нам не задавали! (2 раза) шаге марша. Повторяют

Тарам пам-пам, движения. Хлопают у

Тарам пам-пам. правой щеки. Хлопают у левой щеки.

Антошка, Антошка, И.п.: стоя, руки на поясе, ноги вместе

Сыграй нам на гармошке! (2 раза) отставляют в сторону на носок

то правую, то левую ногу, отводят всторону соответствующую руку.«Играют на гармошке», сводя и разводя

кулаки перед грудью и выполняя

«пружинку».

*Припев:*

Антошка, Антошка! Топают правой ногой, энергично

Готовь к обеду ложку (2 раза) поднимая кулак правой руки . При повторении топают левой ногой.

*Припев:*

Дили-дили! Повторяют движения.

Трали- вали!

Это, братцы, мне по силе!

Откажусь теперь едва ли! (2 раза)

Парам пам-пам! (3 раза)

Пальчиковая игра «Щи-талочка»

Чищу овощи для щей (хлопаем)

Сколько нужно овощей (руки в стороны)

Три картошки (загибаем 3 пальца на левой руке)

Две морковки (2 пальца на левой руке),

Луку полторы головки (загибаем 3 пальца на правой руке)

Да петрушки корешок (1 палец на правой руке)

Да капустный кочешок (загибаем 1 палец на левой руке).

Потеснись-ка ты капуста,

От тебя в кастрюле густо (ладошками отодвигаем капусту в сторону)

Раз! (выставляем большие пальцы в стороны)

Два! (выставляем указательные пальцы)

Три! (выставляем средние пальцы)

Огонь зажжен. (хлопаем)

Кочерыжка, выйди вон! (правой рукой показываем в центр, левой на дверь.)

Дыхательное упражнение «Ворона» (по Б. Толкачеву)

И.п.: стоя ноги вместе, руки опущены 1- вдох поднять руки вверх; 2- выдох опустить руки вниз и произнести «Ка-а-ррр» (5-6 раз).

Подвижная игра «Репка»

*Дети бегут по кругу, в середине сидят репки, за кругом мышки.*

Репка- репонька,

Расти крепонька.

Ни мала, ни велика

До мышиного хвоста.

*Дети останавливаются и топают ногой. Дети поднимают руки и делают воротики.*

*Репки выбегаю за круг, а мышки их ловят.*

1. Заключительная часть.

Ходьба спокойная под песню «Овощи» слова Тувима.

**Инструктор физкультуры**: Вот какой замечательный суп получился у Хозяйки и мы ей в этом помогли.