

**Физкультурное занятие
для старшей группы по методике Н.Н.Ефименко
«Магазин игрушек»**

ЦЕЛЬ: учить детей ползать по гимнастической доске на низких четвереньках, подлезать под дугу не задевая ее, сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической доске, развивать у детей ловкость, гибкость, чувство равновесия, способствовать развитию воображения, воспитывать желание заниматься физкультурой.

ОБОРУДОВАНИЕ: 3 дуги (50см), 3 гимнастические доски.

Дети заходят в зал, садятся в круг.

Воспитатель: - Дети, садитесь в круг, сегодня я вам расскажу одну сказку. Жили - были, игрушки. Жили они не в простом, а в волшебном магазине.

А так, как магазин был волшебный , то днем игрушки, не умели двигаться и разговаривать, а оживали они только ночью. Однажды ночью куклы начали просыпаться.

1 «Куклы оживают» - лежа на спине, поднятие рук вверх и опускание вниз.

Куклы потягивались и разминали свои ноги после долгого сидения на одном месте.

2 «Потягушки» - потягивание руками и ногами, лежа на спине.

3 «Ручки - ножки» - лежа на спине поднятие прямых ног и рук вверх.

Увидели мячики, что куклы красавицы просыпаются, начали они кататься по полкам,

4 «Мячики» - перекаты с одного бока на другой.

Игрушки были очень добрые и когда видели друг друга, то улыбались.

5 «Улыбка» - лежа на животе, руки в упоре перед грудью, разгибание и сгибание рук.

Куклы красавицы, этой ночью решили всех угостить чаем, но они были такие нежные, сами не могли принести так много воды, для такой большой кампании. Поэтому решили воду привезти на грузовиках.

6 «Грузовики» - ползание на низких четвереньках, по гимнастическим доскам, положенным на пол.

Куклы вскипятили чай, и начали его нести к столу, стол был невысокий, как раз подходил для игрушек.

7 «Низкий стол» - ползание на средних четвереньках, с подлезанием под дуги.

Куклы принесли к чаепитию, большую тарелку с печеньем.

8 «Тарелка с печеньем» - из положения средние четвереньки, поднимание в высокие четвереньки.

В гости к куклам, стали приходить приглашенные гости. Первыми пришли зайки с барабанами. Они стучали своими барабанными палочками очень громко.

9 «Барабанные палочки» - сидя, ноги прямые, руки в упоре за спиной, поднимание ног.

Чуть позже в гости на чай пришла юла, она кружилась, и кружилась и не могла остановиться.

10 «Юла» - стоя на коленях, повороты вокруг оси, руки на поясе.

На чай спешили маленькие пупсы.

11 «Пупсы» - ходьба по периметру зала на корточках.

И вот наконец пришли последние гости — это были плюшевые медведи.

12 «Медведи» - ходьба по периметру зала, на внешней стороне

стопы.

Когда весь чай был выпит, игрушки решили прогуляться по магазину, где они жили. И вышли на самый высокий прилавок.

13 «Прилавок» - ходьба по гимнастической доске положенной на пол.

На крыше магазина, где жили игрушки, свили себе гнездо, вороны и у них появились маленькие воронята.

14 П/И «Воронята»

Но вот ночь подошла к концу, на небе появились первые солнечные лучики, и всем игрушкам пора было занимать свои места на полках. Так очень часто в волшебном магазине игрушки играли друг с другом.

