

**Занятие для воспитанника старшего возраста  
в области физического развития на тему: «Мы строители!»**

*Подготовила воспитатель: Маслова Татьяна Юрьевна  
высшая квалификационная категория*

**Цель:** Укрепление и сохранение здоровья детей.

**Задачи:**

- Развитие мелкой и крупной моторики.
- Развитие двигательной активности.
- Развитие дыхательной системы.
- Профилактика простудных заболеваний.

**Уважаемые родители!**

**Предлагаю вам вместе с детьми выполнить следующие упражнения:**

➤ **Физминутка: Пальчиковая гимнастика**

**«ДОМ»**

Я хочу построить дом, *(Руки над головой "домиком".)*  
Чтоб окошко было в нём, *(Руки перед глазами "окошко»)*  
Чтоб у дома дверь была, *(Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты.)*  
Рядом чтоб сосна росла *(Пальцы растопырены, руки тянем вверх.)*  
Чтоб вокруг забор стоял, *(Руки перед собой кольцом).*  
Пёс ворота охранял. *(Одна рука "пёс".)*  
Солнце было, *(Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.)*  
Дождик шёл, *(«Стряхивающие» движения)*  
И тюльпан в саду расцвёл. *(Пальцы-лепестки смотрят вверх).*

➤ **Игра с мячом «Кто что делает?»**

Ход игры: Взрослый бросает ребенку мяч и задает вопрос (например: кто управляет краном, поднимает с его помощью тяжелые строительные материалы?) Ребенок ловит мяч и отвечает (крановщик) и т.д.

➤ **Пальчиковая гимнастика «СТРОИТЕЛИ»**

Мы строители, мы строим, *(Ребенок стучит кулачком о кулачок)*  
Много мы домов построим, *(Загибает по очереди пальцы на обеих руках)*  
Много крыш и потолков,  
Много окон, стен, полов,  
Много комнат и дверей,  
Лифтов, лестниц, этажей.  
Будет у жильцов веселье *(Произносит слова веселым голосом. )*  
В новом доме новоселье! *(Произносит громко слово «новоселье», поднимая руки вверх)*

➤ **Пальчиковая гимнастика «В переулке дом растет» (В. Степанова)**

В переулке дом растет. *(Дети складывают руки «домиком» над головой)*  
Стены каменщик кладет. *(Сгибают их в локтях, делают «лесенку» снизу-вверх)*  
В новый дом маляр пришел, *(«Ходят» пальцами по столу)*  
Красит стены, красит пол. *(Имитируют работу кистью (обеими руками)*  
То не град, то не гром - *(Грозят указательным пальцем)*  
Кровельщик на крыше. *(Складывают руки «домиком» над головой)*  
Бьет он громко молотком, *(Стучат кулаками друг о друга)*  
Вся округа слышит. *(Прикладывают правую ладонь к правому уху)*

➤ **Дыхательная гимнастика «Подъёмный кран»**

Вдох носом, наклонить туловище вперёд, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произносить фа – фо – фу. Выпрямиться, вдохнуть, наклонить туловище, пытаясь левой рукой дотянуться до пальцев правой ноги. На выдохе произносить ма – мо – му.