**Конспект физкультурного занятия в старшем дошкольном возрасте**

**«Путешествие»**

**Выполнила:**

Олинберг Татьяна Алексеевна

**Цель:** укрепление здоровья детей, создание условий для привития интереса к физической культуре.

**Программные задачи:**

1. ***Оздоровительные***

– продолжать формировать правильную осанку у детей;

– создать условия для положительных эмоций во время мероприятия.

1. ***Образовательные***

– совершенствовать ходьбу друг за другом с изменением темпа и переходом на мягкий, семенящий шаг;

–  формировать умения и навыки перестроения тройками.

1. ***Развивающие***

 – развивать умение соблюдать равнение при ходьбе по скамейки приставными шагами;

– совершенствовать навыки подлезания под  дугу способом переката с ноги на ногу, прогнувшись;

– закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги.

1. ***Воспитательные***

– воспитывать интерес к физической культуре через сюжет в образовательной деятельности;

– соблюдать правила игры.

**Физкультурный инвентарь:** обручи, дуга, скамейка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Части и содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** | **Организационно методические указания** | **Примечание** |
|  | **I Вводная часть**  Построение в шеренгу  Ходьба обычная в колоне по одному;  Ходьба на носках руки вверх;  Ходьба на внешних сводах стопы, руки в стороны;  Ходьба в полуприсяде руки на коленях  Бег обычный;  Бег с высоким подниманием колена, руки на поясе;  Ходьба обычная, восстановление дыхания.  Перестроение в две колонны. | **5 мин**  По 5 сек. каждый вид, повтор 4 раза  40 сек.  15 сек.  40 сек. | Средний | Через нос  Не задерживать | Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие, у нас на пути будут встречаться препятствия и мы должны будем их преодолеть, вы готовы путешествовать? (да)  Только все упражнения нужно выполнять правильно, а в конце путешествия кто правильно все выполнят получит фишку.  Поворот прыжком направо - раз! За направляющим в обход по залу шагом марш! Спина у всех прямая, голову не опускаем.  Ходьба на носках, руки вверх. Дышим через нос, голову не опускаем! Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны. Спина у всех прямая! Ходьба в полуприсяде руки на колоне, спинку держим прямо, молодцы!  Бегом марш! Ни кого не обгоняем бежим друг за другом. Бег с высоким поднимание колена, колена поднимаем выше, спинку стараемся держать ровно.  Шагом марш! Идем медленнее. Восстанавливаем дыхание руки поднимаем вверх вдох, опускаем выдох!  Молодцы! На месте стой раз, два! Налево, через середину зала в 2 колонны становись!  На вытянутые руки разойдись раз два! | Дети заходят в зал строятся в шеренгу.  Мотивация для детей.  Каждый вид ходьбы и бега при необходимости выполняю с детьми первый раз на месте. |
| **1.**  **2.**  **3.**  **4.**  **5.**  **6.**  **1.**  **2.**  **3.** | **II Основная часть**  ***Общеразвивающие упражнения***  ***«***Поднимание рук вверх»  И.п. – о. с., руки внизу.  1-руки вперед  2-вверх  3-в стороны  4-вниз.  «Повороты в стороны с разведением рук»  И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.  1,3-повороты вправо – влево  2,4 – исходное положение.  «Наклоны вперед»  И.п. -  сидя на ковре, руки на поясе.  1,3 – наклон вперед, руками коснуться носков ног  2,4 – исходное положение.  «Поднимание поочередно ног»  И.п. – сидя, руки в упоре сзади.  1,3 – поднять правую, левую ногу.  2,4- исходное положение.  «Велосипед»  И. п. – лежа на ковре, руки вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. На сигнал «Поехали!» дети выполняют движения ногами, имитирующие езду на велосипеде.  «Прыжки с чередованием упражнений на дыхание»  И. п. – основная стойка  1,3 – прыжок вправо, влево.  2,4 -  вернуться в исходное положение.  **Основные движения**  «Идем по мостику»  Ходьба по гимнастической скамейке на носках руки вверх.  «Подлезание через дугу»  С опорой на колени.  «Прыжки через обручи»  *Способ организации поточно-круговой.*  ***Подвижная игра «Хитрая лиса»***  Цель: действовать по сигналу, развивать внимание, бег. | **21 мин.**  ***6 мин***  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  **12 мин**  4 раза  4 раза | Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Быстрый  Средний  Средний | Произвольное  Через нос  Произвольное | Упражнение поднимаем руки вверх и.п. –о.с. руки внизу, на 1 руки вперед, на 2 вверх, на 3 в стороны и на 4 вниз. Упражнение начинай.  Упражнение закончили.  Упражнение повороты с отведение рук, и.п. стоя на коленях руки на поясе. На 1 поворот вправо руки отводим за собой, на 2 и.п., на 3 поворот влево, на 4 и.п.Спина прямая!  Упражнение начинай, закончили.  Упражнение наклоны, и.п. сидя на ковре руки на поясе, на 1 наклон вперед касаемся руками носков ног, на 2 и.п. на 3 выполняем наклон к носкам ног на 4 и.п.Упражнение начинай, закончили.  И.п. сидя на ковре руки в упоре сзади, на 1 поднимаем правую ногу, держим прямо носочек тянем, на 2 и.п., на 3 поднимаем левую ногу. Упражнение начинай, закончили.  Следующее упражнение велосипед, ложимся на ковер руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. На сигнал «Поехали!» выполняем движения как мы едем на велосипеде. Молодцы!  Выполняем прыжки, на раз прыжок вправо, на 2 и.п. на 3 прыжок влево, на 4 и.п.  Упражнение начинай. Спина прямая у всех! Молодцы!  Первая колонна за направляющим по залу марш, вторая колонна на первой по залу марш.  Дети стоят в шеренге, задания обьясняются и показываются.  Упражнение «Идем по мостику», встаем на мостик руки вверх, голова поднята, смотрим вперед идем на носочках.  У нас на пути еще одно препятствие нам нужно будем пролезть под дугой. Пролезаем по очереди не толкаемся, молодцы!  Следующее препятствие прыжки, у вас на пути лежат обручи, вам нужно будет на 2х ногах перепрыгнуть через обручи, выполняем по очереди, не толкаемся. Прыжки начинай!  Молодцы! А сейчас подойдите все ко мне. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Хитрая лиса».Слушайте внимательно правила игры.  ***Описание:*** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.  ***Правила:*** Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»  Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.  Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.  ***Варианты:*** Выбираются 2 лисы.  Молодцы ребята, вы со всеми препятствиями справились. | Первый раз выполняю вместе с детьми. Счет, указание на качество.  Каждое упражнение напоминаю детям держать спину прямо, дышать через нос.  Расставляю оборудования для ОВД.  Частичный показ, словесная инструкция.  Показ с обьяснением.  Подвижная игра «Хитрая лиса» |
|  | **III Заключительная часть**  Ходьба  Малоподвижная игра «Ручеек» | **4 мин.**  10 сек.  1 раз | Быстрый  Средний | Не задерживать.  Произвольное. | После игры ходьба обычная в обход по залу шагом марш.  Игра «Ручеек». Встали парами руки вверх. Парами в обход по залу шагом марш! По моему хлопку в ладоши первая пара входит в коридор и идет в конец колонны! Руки выше поднимаем! Идем медленнее! (игра продолжается до тех пор пока все дети не пройдут коридор). Остановились!  Итог занятия: отмечаю, как дети занимались, спрашиваю у кого хорошо получилось выполнить упр.  Поощрение через фишки. Выход детей из зала. |  |