Конспект физкультурного занятия в старшей группе.

**Тема:** «Поход в горы»

**Цель:** Оптимизировать двигательную активность детей, повышать интерес к физической культуре.

**Образовательные задачи:** Учить детей влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек с переходом с пролета на пролет приставным шагом. Закреплять умение прыгать из обруча в обруч, ноги вместе. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске.

**Развивающие задачи:** Обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения. Развивать физические качества.

**Воспитательные задачи:** Формировать дружеские взаимоотношения, чувство коллективизма, взаимовыручку.Воспитывать ловкость, смелость, выносливость.

**Оборудование:** гимнастические палки, обручи 5 шт.; 2 шнура, гимнастическая скамья, атрибуты к подвижной игре, муз. записи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы**  **деятельности** | **Действия инструктора** | **Действия детей** |
| **Мотивационно-**  **побудительный** | Дети, сегодня у нас большая радость. Мы с вами отправимся в поход  Я сейчас загадаю вам загадку, а вы попробуйте ее отгадать:  «Что такое тут и там  Ходят горы по горам» (туристы)  Сегодня мы с вами будем туристами и отправимся в поход.  К походу туристы готовятся очень серьезно.  А какие люди ходят в поход?  А хотели бы вы быть такими же сильными и выносливыми, и пойти сегодня в поход?  Но сначала надо вспомнить правила поведения в походе.  Что нельзя делать?  - Помните, за хорошее отношение природа вас обязательно отблагодарит. | Дети заходят в физкультурный зал.  Внимательно слушают загадку.  Дети отвечают на вопросы физинструктора.  Ломать ветки, разорять гнезда, нельзя шуметь. |
| **Организационно -поисковый** | Туристы, в одну шеренгу становись!  (А сейчас мы потренируем свои ноги)  Ходьба на носках и пятках, руки вверх;  (Перешагиваем через валуны)  Ходьба с высоким подниманием колен;  (Проходим под низко растущими веточками)  Ходьба в полуприсяде;  (Отводим ветки в сторону, чтобы пройти подорожке)  Ходьба с отведением рук в стороны;  Немного замерзли. Побежим, чтобы согреться. (Бег в среднем темпе);  (По извилистой дорожке)  Бег «змейкой»  Обычная ходьба.  Перестроение в 4 колонны  **ОРУ( с гимнастическими палками)**  Первый привал. Выполним несколько упражнений, чтобы проверить вашу выносливость.  1. И.п. о с. Палка вверх, правая нога назад, вернуться в и.п. Тоже самое с другой ноги (6-8р.)  2. И.п. о.с. Палка вперед, вверх, вперед, вернуться и п. (6-7р.)  3. И.п. ноги на ширине плеч, палка у груди. Наклон вправо – палка вверх, вернуться в и.п. Тоже самое в другую сторону. (5-6р.)  4. И п. тоже самое. Наклон вперед-палка вперед. Наклон вниз-палка вниз. Наклон вперед-палка вперед. Вернуться в и.п. (6-7р.)  5. И. п. сидя на полу, ноги врозь-палка у груди. Наклон к правой ноге-палкой коснуться пальцев ног. Вернуться в и.п. Тоже самое к другой ноге (5-6р.)  6. И.п. лежа на спине, палка на вытянутых руках впереди. Коснуться прямыми ногами палки (5-6р.)  7. И.п. лежа на животе, палка впереди себя в вытянутых руках. Упражнение «лодочка» - качание на животе (5-6р.)  8. И.п. палка стоит у правой ноги. Прыжки вокруг палки 15-20сек.  **Основные движения:**  Вы готовы идти дальше и встретиться с трудностями.  Ребята, на пути нам попалось топкое болото.  1.Прыжки из обруча в обруч - ноги вместе.  - Молодцы! Никто не утонул в болоте. Ну что, пойдем дальше?  (Узкая горная дорога.)  2.Ходьба между двумя шнурами (ширина 20см), руки на пояс.  (Качающийся мост над горной рекой.)  3. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке.  На нашем пути повстречалось самое трудное препятствие, надо преодолеть высокую скалу и спуститься с нее. Представьте, что вы альпинисты. Они смелые и ловкие.  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет приставным шагом.  **Подвижная игра**  «Горелки с платком»  Ребята, вот и закончилось наше путешествие. Пора возвращаться домой. Все закройте глаза, повернитесь вокруг себя, сделайте хлопок – открывайте глаза – мы очутились в детском саду. Но после трудной дороги, нам нужно отдохнуть | Строятся в шеренгу, проверка осанки и равнения.  Дети выполняют различные виды ходьбы и бега:  На носках и пятках  С высоким подниманием колен, руки на поясе  В полуприсяде, руки на поясе  Ходьба с отведением рук в стороны  Выполняют бег в среднем темпе  Бег «змейкой»  Выполняют обычную ходьбу.  Перестраиваются в 4 колонны  Дети выполняют ОРУ. Принимают и.п. Следят за осанкой, выполняют упражнения под счет.    Дети отвечают на вопрос  Дети выполняют основные движения.  1.прыжки из обруча в обруч – ноги вместе.  2. ходьба между двумя шнурами (ширина 20см), руки на поясе.  3. лазают на четвереньках по гимнастической скамейке.  4. Влезают на гимнастическую стенку.  Дети играют в подвижную игру, соблюдают правила игры.  Закрывают глаза поворачиваются вокруг себя, делают хлопок - открывают глаза. |
| **Рефлексивно - корригирующий** | Релаксация «Волшебный сон» (Звучит легкая, расслабляющая музыка)  Наши руки отдыхают…  Ноги тоже отдыхают…  Отдыхают, засыпают…  Напряженье улетело.е  И расслабленно все тело…  Губы не напряжены,  Приоткрыты и теплы…  И послушный наш язык,  Быть расслабленным привык…  Дышится легко, ровно, глубоко.  Нам понятно, что такое  Состояние покоя…  - Ребята, куда мы ходили?  -Вам понравился наш поход?  -А, что вам понравилось больше всего?  -А, что было самым интересным?  -А, что было самым трудным в нашем походе?  - Как вы себя чувствуете?  -Молодцы ребята, до новых встреч! | Дети ложатся на пол, полностью расслабившись.  Дети выходят из расслабленного состояния. Медленно открывают глаза, встают.  Дети отвечают на вопросы физинструктора. Выходят из зала. |