**Конспект по физической культуре старшей группы «Физкультура-ура!»**

Цель: Создание условий для двигательной активности детей **старшего** дошкольного возраста и бодрого настроения на весь день; формирование основ положительного отношения к двигательным действиям, расширение представлений о своем теле и способах его тренировки.

Задачи:

• Упражнять детей в ходьбе и беге.

• Развивать ритм и темп движений

• Продолжать учить ходить в колонне по одному.

• Формировать правильную осанку во время ходьбы.

• Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе.

• Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке

• Упражнять в ходьбе по уменьшенной плоскости с сохранением равновесия

• Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед через гимнастические палки

• Добиваться уверенного и активного выполнения основных движений

• Учить действовать по сигналу воспитателя во время игры

**Оборудование**. Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, дуга, гимнастическая скамейка для ходьбы.

Развивающие:

• Развивать гибкость, пластику при выполнении общеразвивающих упражнениях

• Совершенствовать двигательные навыки и **физические качества**,

• Развивать познавательный интерес к своему **здоровью**;

Воспитательные:

• Приобщать к регулярным занятиям **физической культурой**;

• Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе;

• Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов

• Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям.

**Методы:**

- наглядный метод;

- вербальный метод (словесный)

Способ организации: Поточный

**Ход занятия**

***1. Вводная часть***

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

В: Ребята, к нам сегодня пришли гости. Давайте все вместе и громко **поздороваемся**.

Воспитатель: Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-помощник!

Спорт-**здоровье**!

Спорт-игра!

**Физкульт-Ура**!

В одну шеренгу становись! Равняйсь, смирно! Проверяю осанку. На право! В обход по залу шагом марш! 1, 2, 3, 4.

Ходьба:

1. Ходьба с высоким подниманием колен руки на поясе

2. Медленный бег на носках, руки на поясе

3. Ходьба на носках, руки за головой

4. Боковой галоп в среднем темпе

5. Бег

6. Спокойная ходьба

7. Ходьба с восстановление дыхания

Молодцы!

- Идем по залу спокойно, вдох через нос – руки вверх, выдох через рот – руки вниз!

Проходим мимо меня, берем гимнастическую палку. Идем по залу и перестраиваемся из одной колонны в две колонны. Гимнастическую палку держим в обеих руках.

***2. Основная часть.***

ОРУ *(с гимнастической палкой)*.

Для рук: *«Вверх»*

ИП: о. с. руки с палкой опущены.

В: 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 – ИП.

СВ: -

Для туловища и рук: *«Наклоны»*

ИП: стоя, ноги слегка расставлены, руки с палкой опущены.

В: 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вперед параллельно полу, посмотреть вперед; 3 – подняться, руки с палкой наверху; 4 – ИП.

СВ: -

Дл ног: *«Выпрями ноги»*

ИП: сидя, ноги согнуты перед палкой, руки – упор сзади.

В: 1 – перенести ноги через палку, не опуская на пол, разогнуть; 2 – ИП.

СВ: -

Комплексное: *«Положи палочку»*

ИП: на коленях, ноги врозь, палка к груди.

В: 1 – поворот корпуса вправо; 2 – наклон, положить палку на пол к правой ноге; 3 – разогнуться; 4 – ИП.

СВ: -

ОС: *«Потянулись»*

ИП: о. с. руки с палкой опущены.

В: 1 – поднять руки вверх; 2 – встать на мысочки; 3 – слегка прогнуться, голову поднять вверх, потянуться; 4 – ИП. СВ: -

*«Прыжки»*

ИП: о. с., руки на поясе

В: 1-4 прыжки через палку вперед – назад.

Сейчас мы будем выполнять упражнение «Вверх». Встали ровно, ноги вместе, руки с палкой внизу. Приготовились, начали. Закончили.

Следующее упражнение – «Наклоны». Не забудьте, что когда мы наклоняемся, надо смотреть вперед. Встали ровно, ноги слегка расставлены, руки с палкой опущены. Приготовились, начали. Закончили.

Следующее упражнение новое, называется «Выпрями ноги». Сейчас я покажу, как его надо выполнять.

А теперь я покажу еще раз и расскажу, как правильно его делать. Сели на пол, прямые руки – упор сзади, ноги согнуты перед палкой. Назад не заваливаемся. Спина прямая, голова приподнята. На счет раз переносим ноги через палку и выпрямляем их до конца, при этом назад не заваливаемся, голова прямо, носочек тянем, руки не сгибаем. Вдох. На счет два сгибаем ноги и ставим их на место. При этом ноги мы опускаем только когда они уже согнуты и только перед палкой. А теперь выполним это упражнение вместе. Сели ровно, ноги согнуты, руки – упор сзади.

Следующее упражнение – «Положи палочку». Не забудьте, что когда мы поворачиваемся, то ноги от пола не отрываем. Встали на колени, ноги врозь, палка у груди. Начали. Закончили.

Следующее упражнение – «Потянулись». Не забудьте, что когда мы встаем на мысочки, нужно слега прогнуться назад. Встали ровно, ноги вместе, руки с палкой опущены. Начали, закончили.

Следующее упражнение – «Прыжки». Положили палку на пол. Встали перед ней ровно, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки через палку вперед – назад начинай. Закончили, молодцы.

А теперь прыжком кругом раз! В обход по залу за ведущим шагом марш! Проходим мимо меня, отдаем палки…

В: А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Дышим тихо, спокойно, плавно

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

(медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу). На выдохе произнести *«У-х-х-х»* повторить *(4-5 раз)*

Основные виды движений:

Строевые упражнения: Перестроение в шеренгу.

В: Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. *(упражнение выполняется поточным методом 2 раза)*.

В одну шеренгу становись! Равняйсь, смирно! Внимание, послушайте задание.

1. Ходьба по скамейке

2. Подлезание под дугами

3. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки

4. Ходьба по уменьшенной плоскости с сохранением равновесия

5. Ползание по скамейке на животе

6. Подлезание под дугами

7. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки

8. Ходьба по уменьшенной плоскости с сохранением равновесия

В: Замечательно справились молодцы

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА "ЗАЙМИ СВОЙ ДОМИК"**

**задачи:**

**1.** упражнять детей в скорости и ловкости;

**2.** совершенствовать навыки коллективной игры;

В. Ребята, игра вам уже знакома, может нам кто-нибудь напомнит правила игры.

Дети напоминают правила игры:

Каждый берёт себе кружок. Раскладываем их по кругу. Все под музыку начинает бегать по кругу. Как только музыка останавливается, все быстро встают на кружок. Кому не хватило домика, тот выходит из игры и забирает ещё один кружок.

Воспитатель:

Всем вспомнили условия игры? Начинаем! Закончили игру, убрали кружки на место.

Повторить 2-4 раза, в зависимости от кол-ва детей.

Воспитатель: Ребята, а сейчас я предлагаю отдохнуть и поиграть

в спокойную игру.

**Игра малой подвижности«Летает-не летает»**

Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход **игры**: Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет

**Малоподвижная игра «У кого мяч?»**  
С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает инструктор, в руке у него маленький мяч. Идя по кругу, инструктор отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

***3. Заключительная часть***.

Релаксация

Упражнение “Лентяи”

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Сегодня мои дети играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Представьте себе, что вы – лежите на берегу моря, на тёплом песочке. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги *(пауза – поглаживание детей)*. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь и на счёт *«три»* откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Построение в шеренгу.

-Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется **секрет**!

Ребята, задания сегодня были сложные, но вы с ними хорошо справились. Вам понравилось **физкультура**? Скажите, кому сегодня все удалось? Я рада.

Мне тоже очень понравилось, вы все старались и справились с заданиями. Молодцы!

Вручение всем медалей.









