***Тема: «Лесная тренировка»***

(Конспект занятия по физической культуре в старшей группе)

**Цель:** способствовать развитию физических качеств детей.

**Задачи*:***

***1) Оздоровительные***

- Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений.

- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

***2) Образовательные***

- Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, в полуприседи.

- Упражнять в беге на носочках и беге с захлёстом.

- Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре и прыжках на двух ногах из обруча в обруч.

- Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу и из-за головы.

- Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма.

- Закреплять навыки соблюдения правил игры.

***3) Воспитательные***

- Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм.

- Создать благоприятную обстановку на занятии.

**Методы:** наглядный, словесный, игровой.

**Оборудование:** Бруски, кегли, гимнастическая скамейка, обручи, канат, мячи большого диаметра на подгруппу детей.

**Ход занятия**

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.

- Сегодня мы с вами отправимся в лес на прогулку. Все готовы? *(Да.)*

- Тогда не будем терять время – направо раз, два.

За Кирой в обход по залу шагом марш!

В лес шагаем дружно,

Все нам здесь увидеть

И услышать нужно.

- В лес мы с вами пришли, а в лесу много деревьев. Деревья очень высокие, чтобы их достать, нужно на носочки встать.

- **Ходьба на носках, руки вверх.**

- По лесу, то тут, то там ходят птицы.

- **Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны.**

- В некоторых местах ветки деревьев наклоняются низко к земле, и нам приходится наклоняться.

- **Ходьба в полуприседе, руки за спину.**

- На земле лежит очень много старых веток, через которые приходиться перешагивать.

-**Ходьба с перешагиванием через бруски.**

- Вот тропинка стала извилистая, мы пойдём между кустами

**- Ходьба змейкой между кеглями.**

- Вот тропинка стала спускаться вниз с горки, мы тихонько побежали на носочках

- **Бег на носочках, дышим через нос**.

- Затем всё круче и мы уже бежим быстрее.

- Б**ег с захлёстом, дышим через нос.**

 - Спустились с горки по тропинке и увидели поляну, до которой пошли спокойным шагом, любуясь лесной красоте.

- **Дыхательная гимнастика:**вдохнули через нос,развели руки в стороны-удивились; выдохнули через рот, руки опустили.

**II ЧАСТЬ**.

- На этой поляне звери каждый день любят делать зарядку, давайте и мы с вами покажем наши умения.

- Для этого нам нужно перестроиться, чтобы уместиться на поляне всем.

- **Перестроение в три колонны.**

**Общеразвивающие упражнения.**

1. И.п.-основная стойка,руки вдоль туловища. 1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4- исходное положение.

2. И.п.- основная стойка, руки на пояс. 1-шаг правой ногой вправо; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться; 4-исходное положение. То же влево.

3. И.п.- стойка ноги врозь, руки за головой. 1- руки в стороны; 2-наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3- руки в стороны; 4-исходное положение.

4. И.п.- стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1-правую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 2-исходное положение. То же левой ногой

5. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять правую ногу вверх; 2- опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой

6. И.п.-основная стойка, руки на поясе. 1- пыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжком ноги вместе, руки на пояс. Выполняется на счет 1-8, затем пауза и повторение прыжков.

- За Кирой в 1 колонну, в обход по залу шагом марш.

- Молодцы, с зарядкой справились.

**Основные виды движения**

- А в кого мы сегодня с вами превратимся, для выполнения следующего упражнения вы узнаете, отгадав загадку:

**Загадка:** Говорят, что я трусливый,

В сказках, яко бы хвастливый.  
 Но всё не так, мои друзья  
Просто осторожный я! (Заяц.)

**1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки в стороны**.

Дети идут в колонне по одному и встают перед гимнастической скамьёй

(Зайка по мосту через реку пойдёт, на другой бережок перейдёт.)

*(Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом, выполняя на середине присед на носки, руки на пояс, далее продолжаем движение. Спуск со скамьи: остановка накрою, лицом вперёд, прыжком с приземлением на обе ноги.)*

**2. Прыжки по полу с продвижением вперёд на 3-4 метра из обруча в обруч на двух ногах.**

Дети выполняют прыжки поточным способом, энергично отталкиваясь от пола и приземляясь на полусогнутые ноги.

Далее поворот налево, переход на ходьбу. По кругу в исходное положение.

*Выполняется поточным методом 2-3 раза*.

-Молодцы, ребята, с этим заданием справились не хуже лесных зверей.

**3. Построение в одну колонну с последующим перестроением в две шеренги.**

Одна из команд берёт мячи.

-А сейчас послушайте еще одну загадку:

В дупле живёт,

Да орешки грызет. (Белка.)

А белки в лесу очень любят кидать друг другу орешки.

Как вы уже догадались, мы будем метать друг другу мячи-орехи из-за головы, и снизу.

Выполняется 10 раз: 5 раз двумя руками снизу, 5 раз двумя руками из-за головы.

- Молодцы! Убираем мячи и возвращаемся на свои места.

- С приходом весны из берлог начинают выходить кто? (Медведи.)

При помощи считалки выбирается «Медведь»

*Сидели два медведя*

*На тоненьком суку,*

*Мололи два медведя*

*На мельнице муку.*

*Раз – ку-ку, два – ку-ку,*

*Оба шлепнулись в муку!*

**Подвижная игра: «Медведь»**

*Описание игры:* «Медведь» - ребёнок ложится и спит под ёлкой в центре зала. Остальные дети встают вокруг медведя, берутся за руки и выполняют движения в соответствии с текстом:

Как-то мы в лесу гуляли

И медведя повстречали.

Он под ёлкой лежит

Растянулся и храпит.

Мы вокруг него ходили

Косолапова будили:

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

«Ну-ка, Мишенька, вставай,

И быстрей нас догоняй!» *(Останавливаются, грозят пальцем.)*

*После последних слов, «медведь» просыпается, встаёт, начинает рычать. Дети бегут от медведя в обход зала, медведь догоняет их, стараясь коснуться «лапой». Кого поймает медведь, тот уходит в берлогу к медведю – садится на гимнастическую скамью. После ударав бубен игра прекращается. «Медведь» считает, сколько он поймал детей.*

Игра повторяется 2-3 раза.

**III часть.**

Перестроение в одну колонну с продолжением ходьбы по кругу.

**Релаксация**

Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой»

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз

Построение в одну шеренгу.

**Рефлексия.**

- Ребята, задания сегодня были сложные, но вы с ними хорошо справились.

Вам понравилось занятие? А что именно понравилось?

Скажите, кому сегодня все удалось? Я рада.

На этом наше занятие окончено. Спасибо.

- А сейчас попрощайтесь, пожалуйста, с гостями.

- На право, шагом марш.