**Конспект занятия**

**по образовательной области «Физическая культура»**

**в старшей дошкольной группе**

**«Путешествие в сказочный лес»**

**Цель**: укрепление здоровья детей и совершенствование двигательных умений и навыков.

**Задачи**: - развивать и закреплять физические качества детей

(ловкость, смелость, быстроту, координацию)

-закреплять знания о правилах безопасности при выполнении

основных видов движения (не задевать, не обгонять, уметь

соблюдать дистанцию)

-воспитывать чувство ответственности, коллективизма и

эмоциональной отзывчивости

-формировать правильную осанку и укреплять свод стопы

**Оборудование:** канат, гимнастические скамейки, набивные мячи,

обручи среднего диаметра, туннель(или дуги),

ленточки для игры.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Вводная часть**

Построение в шеренгу.

**Р.Ф.В.** Сегодня, ребята, к нам пришли гости. Давайте поприветствуем гостей.

**Дети**: Здравствуйте!

Здравствуйте! Здравствуйте!

Какое прекрасное слово!

Вы скажете: ну что в нем такого?

Здравствовать - здоровым быть.

Здравствовать - без болезней жить.

Здороваться - желать добра, здоровья, радости всегда.

Такое ласковое слово и болезни лечит.

Так здоровайтесь всегда, всегда-

И станет вам намного легче.

**Р.Ф.В**. Ребята, а вы хотите быть сильными, здоровыми, смелыми?

**Дети**: Да.

**Р.Ф.В**. Тогда я вас приглашаю в путешествие за цветком здоровья

.Вы готовы?

**Дети**: Да.

**Р.Ф.В**. Но прежде, чем мы отправимся в путь, давайте вспомним правила безопасного поведения на прогулке. (Ответы детей)

Дорога будет нелегкой и нам надо подготовиться.

**Разминка.**

**Ходьба по кругу с различными заданиями**:

-На носках, руки вверх (спина прямая, руки не сгибать в локтях)

-На пятках, руки за головой (локти не сводить, смотреть вперед)

-На внешней стороне стопы, руки на поясе

-С высоким подниманием колен, руки в стороны (спина прямая)

**Бег: -** обычный (соблюдать дистанцию)

-галопом (приставным шагом) правым боком, руки на поясе

-галопом (приставным шагом) левым боком, руки на поясе

-с захлестом голени назад, руки за спину (вперед не наклоняться, соблюдать дистанцию)

Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. Молодцы ребята!

**Р.Ф.В.** А вот теперь можно и в путь отправляться

**Основная часть**

Мы длинной вереницей

Идем цветок искать.

Дружно хлопаем в ладоши

Раз, два, три, четыре, пять.

**1.»Узкая тропинка».** Ходьба по канату. Дети идут боком приставными шагами, руки на поясе. (Соблюдать дистанцию, не толкаться). Поточный способ.

Выходят на полянку. Детей встречает бабочка.

**Комплекс ОРУ «Бабочки»**

1. «Бабочки машут крыльями». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Взмахи руками, произнести» Ш-Ш-Ш».(5 раз)

2. «Бабочки летят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вперед, развести руки в стороны.(5 раз)

3. «Бабочки сели на цветы». И.п.: основная стойка. Присесть руки на колени.(5 раз)

4. «Бабочки кружатся». Прыжки с поворотом, сначала вправо, затем влево. Ходьба на месте.

В. Спасибо, бабочка, что с нами потанцевала. А мы отправляемся дальше. В колонну по два шагом марш!

К речке быстрой мы спустились (шаги на месте)

Наклонились и умылись (наклон вперед и умываются)

Вот так славно освежились (встряхнули руками).

**2.»Речка».**А сейчас нам надо пройти через речку. Ходьба по гимнастической скамейке, переступая через набивные мячи, руки в стороны. Соблюдать дистанцию, не толкаться. Поточный способ.

**Р.Ф.В .** Ребята, а чей домик нам повстречался на пути?

**Дети:** Бабы-Яги.

**Выходит Баба-Яга.** Ой, какие детишечки, ой какие ребятишечки! А куда это вы путь дорогу держите.

**Дети:** Мы идем искать цветок здоровья.

**Б.Я.** Ну и зачем вам этот цветок?

**Дети**: Мы хотим быть самыми здоровыми.

**Б.Я.** Подумаешь здоровыми. Вот я ничего не делаю, ничего не ищу и самая здоровенькая.(Кхе-кхе).Вы посмотрите какая у меня модненькая юбочка, а какие у меня туфельки. Вам нравится? Правда я столько лет сижу одна ,мне так скучно и грустно. А можно я с вами поиграю?

**Р.Ф.В.** Ну что ребята возьмем Б.Я. поиграть?

**Дети**: Да.

**Р.Ф.В.** Я знаю одну интересную **игру « Отдай ленту».**

Дети становятся в круг , Б.Я. становится в центре круга. У всех игроков ленточки, дети прикрепляют их сзади к поясу. Участники игры идут по кругу и повторяют слова:

Мы веселые ребята

Любим бегать и играть.

Ты попробуй нас догнать!

Приготовься, не зевай,

Больше лент ты собирай!

Игроки разбегаются в разные стороны площадки, стараясь сохранить свои ленточки, а Б.Я. пытается их отобрать. Вдруг Б.Я. неожиданно падает, игра прекращается.

**Р.Ф.В.** помогает подняться Б.Я.

**Б.Я.** Вот сколько я ленточек собрала! Только похоже что я ногу подвернула.

**Р.Ф.В.** Ребята, как вы думаете. Почему беда случилась с Б.Я.?

**Дети**: ответы детей.

**Б.Я.** Ребята, принесите мне пожалуйста цветок здоровья. Я впредь буду готовиться к игре, правильно одеваться, делать разминку.

**Р.Ф.В.** Как вы думаете ребята надо помочь Б.Я.?

**Дети**: Да.

**Р.Ф.В**. А мы продолжаем свой путь.

**4.»Наклонившееся дерево».** Подлезание под дуги с продвижением вперед( или туннель).Поточный способ. Соблюдать дистанцию. Не толкаться.

**5.»Через кочки»**.Прыжки из обруча в обруч .Отталкивание и приземление на полусогнутые ноги. Прыжок в длину с места.

**6.Логоритмика» По тропинке Маша шла»**

По тропинке Маша шла. На поляне цветок нашла ( ходьба змейкой)

Раз цветок, два цветок, ох и славненький денек(приседание)

Маша охает: «Устала от того что приседала».

Маша сладко потянулась (потягивание, руки вверх)

А потом назад прогнулась и до пола дотянулась (наклоны вперед и назад)

Встала мило улыбнулась.

**Заключительная часть**

**П.И.» Найди пару»**

**Р.Ф.В.** Ребята, посмотрите, а вот и цветок! Теперь мы сможем помочь Б.Я..

**Р.Ф.В.** Но почему наш цветок не открывается? Чтобы его открыть надо вспомнить правила безопасного поведения. Ответы детей.

**Подведение итогов.**