**Конспект занятия по физической культуре в подготовительной к школе группе**

**на тему: «необычная прогулка».**

**Цель:** повысить интерес детей к физической культуре. В игровой форме развивать основные физические качества – силу, выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координацию движений. Формировать правильную осанку.

**Задачи:**

1. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
2. Повторить с детьми ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом.
3. Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.
4. Развивать координацию движений и равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры.
5. Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
6. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.
7. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.
8. В подвижной игре “Северный и Южный ветер” воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки.

**Оборудование:** гимнастические скамейки (2 шт.), дуга (2 шт.), шнур

**Ход занятия:**

*Воспитатель:* Ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться в на прогулку в волшебный лес. Там нас будут встречать различные приключения и испытания. Вы готовы отправиться?

*Дети:* Да!

*Воспитатель:* Тогда в добрый путь!

**Общеразвивающие упражнения:**

**Различные виды ходьбы и бега.**

***Воспитатель:* Начинаем нашу прогулку с цветочной поляны:**

Вот зеленая тропинка, идем в колонне по одному.

А вдоль тропинки растут колокольчики (ходьба с высоким подниманием бедра).

Ах, какие красивые одуванчики (ходьба с поочередным движением рук вверх – вниз).

Будьте осторожны на пути появились кактусы (ходьба на носках, руки вверх, ладонь к ладони).

А вот и вьюнок попался на пути (ходьба с приседом, руки согнуты в локтях).

Вьюнка сменил загадочный плющ (ползание на четвереньках, руки на щиколотках ребенка, движущегося впереди).

Посмотрите, на небе появилась туча. Возможно, что сейчас пойдет дождь (бег в среднем темпе до 45 сек.).

Ах, как замечательно бегать по лужам после теплого дождя (бег с забрасыванием голени 25 сек.). А теперь нам нужно перепрыгнуть лужи (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед – 25 сек.).

И вновь зеленая тропинка, идем в колонне по одному.

***Воспитатель*:** Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. А какой чистый воздух после дождя. Давайте подышим им.

**Проводится дыхательное упражнение “Подыши одной ноздрей”**

***Воспитатель*:** Делаем вдох правой ноздрей, указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю. Выдыхаем через левую ноздрю, а правую закрыть указательным пальцем правой руки. (упражнение повторяется 4 раза.).

*Воспитатель:* А теперь с прекрасной поляны мы отправимся в лес*. Перейти в две колонны*. Вы готовы к приключениям?

**Основные виды движений:**

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (проползти по мостику над горной рекой).
2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (преодолеть извилистую тропу).
3. Подлезание под дугу боком (пролезть под упавшим деревом)
4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (пройти по узкой горной дороге)

*Воспитатель:* Молодцы, все препятствия вы преодолели, и мы с вами снова вышли на поляну. Здесь мы с вами немного поиграем!

**Подвижная игра «Северный и южный ветер»**

*Водящий выбирается считалкой:*

Мчат вперед автомобили,

У меня в руке мобильник.

Я на цифры нажимаю,

Нужный номер набираю.

Два, пять, шесть, четыре, три,

Семь, ноль, восемь. Говори!

Выбирают двух водящих. Первому на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому – красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей (дотронуться до них рукой). «Замороженные» дети принимают какую-либо позу. «Южный ветер» «размораживает» их, дотрагиваясь рукой, восклицая: «Свободен!». Через 2–3 мин. назначают новых водящих, и игра повторяется.

**Заключительная часть.**

***Упражнение на расслабление «Цветы»***

*Воспитатель*: На этом наша прогулка завершается. Вам понравилось? *(ответы детей*)

А сейчас нам пора домой. Давайте скажем волшебные слова.

*Дети закрывают глаза, кружатся парами вокруг себя и говорят:* «Раз, два, повернись, снова дома очутись»

- До свидания, мальчики и девочки!