**Конспект**

**занятия по физической культуре**

**для старшей группы**

**«Гуси – лебеди»**

Провела:

воспитатель-методист

по ФИЗО ИДОУ № 45

Зиновьева Татьяна Викторовна

**Задачи:**

**1.** Обучение навыкам лазания по гимнастической лестнице. **2.** Закрепление ходьбе по скамейке и переползания через препятствия. **3.** Способствовать развитию ловкости и координации движений в упражнениях с малым мячом. **4.** Воспитание у детей чувства ответственности, коллективизма и дружбы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **3 – 4 мин.**  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **17 – 18**  **мин.**  Заключительная часть **4 мин** | Педагог: « Ребята, в сказочном царстве- государстве приключилась беда, Баба – Яга и ее верные помощники Гуси-лебеди украли Ваню и Машу. Ребята мы сможем выручить сестричку и братика? (ответы детей). Тогда в путь.  **1.** Ходьба обычная: «Ребята, впереди волшебный лес, который не пропускает чужих обитателей. Нам надо превратиться в лесных жителей»  **2.** Ходьба на носках  **3.** Ходьба на пятках  **4.** Ходьба на внешней стороне стопы.  **5.** Ходьба в приседе  **6.** Ходьба широким шагом  **7.** Прыжки ноги врозь-скрестно  **8.** Прыжки подскоками  **9.** Бег обычный  **10.** Ходьба обычная  **11.** Ползание на четвереньках по прямой  «Ребята, мы зашли далеко в лес и теперь, чтоб продолжить путь, нам надо превратиться в деревья. Ребята, смотрите белочка с шишками (магнитофонная запись – «Белочка» -  Дорогие девочки и мальчики, вам помогут мои шишки. По волшебному лесу вы с ними пройдитесь, в сосны, ели, ребята, скорей превратитесь!)  **12.** Общеразвивающие упражнения с шишками:  а) «Выросла сосна высокая, протянула к солнышку веточки она» И.п. –о.с. 1-руки через стороны вверх, 2-и.п.  б) «Елочка красивая стоит и веточками шевелит» И.п.- о.с. 1- руки с шишками вверх, 2-3-скрестно, 4-и.п.  в) «Ветер прилетает, и деревья все качает» И.п.- ноги врозь, руки вверх. 1- наклон вправо, 2-и.п., 3-4 то же влево.  г) « А вот нагнулась елочка, зеленые иголочки» И.п.- ноги врозь, руки к плечам. 1-наклон вперед, руки вперед, 2-и.п. 3-4 то же  д) «Тучи по небу бежали, и иголочки дрожали» Прыжки на двух ногах влево-вправо.  е) «Частый дождик льет и льет, наше дерево растет» Бег вокруг шишек.  ж) Ходьба на месте  «Молодцы ребята, вот мы вышли к речке, и теперь нам надо переправиться через нее.  **13.** Равновесие (девочки)  а) - ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы;  - ходьба по скамейке с поворотом;  - ходьба по скамейке боком, приставным шагом.  б) Мальчики-  - лазание по канату, по полу, на спине  - переползания через препятствия  «Молодцы, мы переправились на другой берег, смотрите яблонька (магнитофонная запись «Яблонька»- Лучше моих яблочек, нет на белом  свете, с высоких вето их сорвите дети, и яблонька покажет, куда вам идти, где Ванюшу с Машей поскорей найти»  **14.** Лазание по гимнастической лестнице.  «Молодцы ребята, сорвали все яблочки, но нам пора в путь, а вот и печка; подойди скорей дружок, испеки-ка пирожок, печка тоже нам поможет, что она ответить сможет? Ну, что поможем печка, друзья?  **15.** Упражнения с мячом:  - подбивание одного мяча другим  - удержание одного мяча на другом  - жонглирование двумя мячами.  «Молодцы ребята, справились. А печка то, молчит, ничего не говорит. Видимо рядом здесь Яга, костяна ее нога. Мы ее перехитрим, превратимся в ее помощников, гусей – лебедей (выходит Баба Яга)  - Б.Я. а вот и вы гуси, мои гуси. Я вас ищу, хочу вам сказать, что я решила отправить Машу и Ваню обратно домой. Они такие послушные, добрые, мне помогали, так что летите домой, а я в своей ступе отвезу ребятишек домой. (гуси- «га-га-га») Что вы хотите? (га-га-га) Хотите играть  **16.** Украинская народная игра «Гуси- лебеди»  «Ну, что ж ребята, нам пора домой возвращаться. Ваня и Маша уже дома. Вам понравилось наше путешествие?  **17.** Ходьба обычная с различным положение рук.  **18.** Упражнения дыхательной гимнастики. | 15 сек.  10-15 м  10-15 м  10 м  10 м  15-20 м  10 м  15 м  30-40 м  10 м  10-15 м  6 раз  6-7 раз  по 4 раза в каждую сторону  6 раз  по 4 раз  10 сек  3- 4 мин  3 -4 мин  3 мин  5 мин.  3 мин  4 мин | Зашагали по дорожке наши маленькие ножки, не зевай, не зевай, выше ноги поднимай.  Жарким днем, лесной тропой звери шли на водопой: за мамой лисицей крался лисенок (спина прямая).  За мамой лосихой топал лосенок (руки за спиной)  За мамой медведицей шел медвежонок.  За мамой ежихой катился ежонок (руки на коленях)  Волчица вела за собою волчат ( спина прямая)  За мамой зайчихой – косые зайчата  За мамой белкой скакали бельчата  Впереди журчит ручей, побежали все скорей.  Все мамы и дети пришли к ручейку, и воду лакают и воду там пьют  Подняться на носки.  Спина ровная, руки прямые.  Голову не опускать, прогнуть спину.  Три скамейки: руки на пояс, спина ровная.  Руки в стороны, поворот на середине скамейки.  Захват каната руками и ногами.  Препятствия-скамейки  Дети срывают яблоки(бумажные, на верхней перекладине лестницы)  Обращать внимание на правильный захват руками реек лестницы.  «месим тесто»  «тесто подходит»  «лепим пирожки» |