**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 жед) «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 м10-15 м10 м10 м15-20 м10 м15 м30-40 м10 м10-15 м6 раз6-7 разпо 4 раза в каждую сторону6 разпо 4 раз10 сек3- 4 мин3 -4 мин3 мин5 мин.3 мин4 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 зайчатаЗа мамой белкой скакали бельчатаВпереди журчит ручей, побежали все скорей.Все мамы и дети пришли к ручейку, и воду лакают и воду там пьютПодняться 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-скамейкиДети срывают яблоки(бумажные, на верхней перекладине лестницы)Обращать внимание на правильный захват руками реек лестницы.«месим тесто»«тесто подходит»«лепим пирожки» |