**План конспекта сюжетного занятия**

**по физической культуре для детей старшей группы**

**«Юные помощники».**

Зайчик прислал ребятам письмо, в котором он просит их помочь защитить лесных жителей от охотников. Поможем зайчику, интересуется педагог, и после согласия детей предлагает отправиться в путь.

***1 часть.*** Построение в колонну. Ходьба.

*По тропинке в лес густой - мы идем с тобой.*

*Выше ноги поднимаем, в ямы мы не наступаем,*

*Через пни и кочки мы переступаем.*

Выполняется ходьба с высоким подниманием колен.

*На носочках мы пойдем, кулаки сжимая.*

*А потом пойдем на пятках, ветки убирая.*

Ходьба на носках и на пятках чередуется с обычной ходьбой.

- Много зверей живет в лесу, а вот и первая встреча.

*Медвежата в чаще жили и вразвалочку ходили.*

Ходьба на внешней стороне стопы, обычная ходьба.

- Ребята, а как же нам быстрее к зайчику добраться? (Дети предлагают побежать).

Выполняется бег по кругу, переходящий в ходьбу, остановились.

- Дети быстро так бежали и всех птиц распугали. Упражнение на восстановление дыхания.

*Птицы в небо улетали, крыльями они махали.*

***2 часть.***

- А вот и охотники. Давайте их попросим больше не охотиться в лесу, потому что там живут добрые звери. Но охотники не видели в лесу никаких зверей.

Почему? .

Опираясь на полученные на занятиях по ознакомлению с окружающим знания, ребята предполагают, что звери испугались охотников и спрятались.

- Давайте познакомим охотников со зверями и немного с ними поиграем. Выполняются ОРУ с массажным мячом.

*Волки птиц лесных пугали, птицы дружно улетали.*

*Раз, два, раз, два, птицы дружно улетали.*

И.п. Ноги вместе, руки с мячом внизу. Правую ногу вперед, мяч на вытянутых руках вперед и вверх; ногу назад, мяч на вытянутых руках вперед и вниз. Правой и левой ногой по очереди.

Следующее упражнение - повороты туловища в разные стороны, ноги вместе.

*Ежик в листьях зашуршал, никому он не мешал.*

*Раз, два, раз, два, никому он не мешал.*

Затем наклоны вправо и влево, ноги на ширине плеч.

*Медвежата мед искали, дружно дерево качали.*

*Раз, два, раз, два, дружно дерево качали.*

Выполняются наклоны вперед с вытянутыми руками с мячом; назад с вытянутыми руками вверх, поочередно отставляя сначала правую, затем левую ногу.

*Лось из речки воду пил, набирался видно сил.*

*Раз, два, раз, два, набирался видно сил.*

Следующее упражнение - приседание. И.п. ноги вместе, руки с мячом внизу; присели, вытянули руки с мячом вперед. Встали и.п.

*Белки с шишками играли, вместе с ними приседали.*

*Раз, два, раз, два, вместе с ними приседали.*

Последнее общеразвивающее упражнение - прыжки на двух ногах возле мяча.

*Зайки прыгали, скакали и с ребятами играли.*

*Раз, два, раз, два, и с ребятами играли.*

- Понравились охотникам звери и пообещали они поменять свои ружья на фотоаппараты, сфотографировать зверей, а фотографии подарить детям. Да вот только как выйти из леса они не знают, заблудились. Поможем им ребята?

Выполняются основные виды движений.

*Впереди узкий ручей, его можно перейти, перепрыгивая с кочки на кочку.*

Выполняются прыжки на двух ногах, из обруча в обруч, с продвижением вперед.

*А за ним широкая река, как нам ее перейти (возникает перед детьми проблемная ситуация)? Можно построить мост* - *предлагают дети.*

Следующее движение - передаем детали деревянного конструктора по кругу друг другу из рук в руки.

*Мост построен, предлагаю перебраться на другую сторону.*

Ходьба боковым приставным шагом по мосту (гимнастической скамейке), руки на поясе.

*А впереди колючий кустарник, что нужно сделать, чтобы не наколоть руки? Надеть перчатки, и проползти под ним.*

Выполняется самомассаж каждого пальчика, начиная с мизинца, одной и другой руки. Затем дети, опираясь на ладони и колени, проползают под кустарником.

-А вот и окраина леса, давайте попрощаемся с охотниками и напомним им,

что данные обещания нарушать нельзя.

*3* ***часть.***

- Ребята, мы зайке помогли, уговорили охотников не охотиться в лесу, а самого так и не встретили, где же он? Я предлагаю разбежаться по залу и немножко поиграть, может быть, после игры мы узнаем ответ.

*Игра: «У оленя дом большой».*

*У оленя дом большой*

*Он глядит в свое окно*

*Зайка по лесу бежит*

*В дверь к нему стучит*

*Тук - тук, дверь открой Там в лесу охотник злой Зайка, зайка, забегай Лапу мне давай*

*- держим скрещенные руки с растопыренными пальцами над головой.*

*- делаем окно из рук перед лицом.*

*- показываем зайкины ушки.*

*- имитируем стук в дверь.*

*- топаем ногой, имитируем открывание двери.*

*- показываем большим пальцем за плечо.*

*- показываем зайкины ушки и жест приглашения.*

*- протягиваем руку ладонью вверх, кладем на нее другую ладонь.*

- Так где же зайка? В гостях у оленя, прячется, отвечают дети. Выходи зайка, не бойся, охотники в лес больше не придут.

Вышел зайка, поблагодарил детей за помощь и предложил присесть на травку, или прилечь и послушать звуки леса. После подведения итогов дети отправляются в группу.