**Цель:** развивать двигательную активность детей старшего возраста

**Задачи:**

**1. Образовательные задачи:**

- закреплять технику ходьбы и бега колонной по одному с соблюдением дистанции;

- закреплять технику ходьбы и бега по кругу со сменной поворота, врассыпную, высоко поднимая ноги, выбрасывая прямые ноги вперед;

- упражнять в прыжках из обруча в обруч;

- закреплять технику ходьбы по гимнастической скамейке; закрепить признаки весны.

**2. Развивающие задачи:**

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, силу, общую выносливость;

 - развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений;

**3. Формирующие задачи:**

- Формировать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками;

- формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие;

- формирование основ здорового образа жизни.

4. **Воспитывающие задачи:**

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность).

**Интеграция областей:**

1). Физическая культура

2). Познание (Математика: порядковый счёт, ориентировка кто, где стоит)

3). Восприятие целостной картины мира (Времена года)

4). Коммуникация (отвечают: какое время года, лес)

5). Социализация (игра «Ловишки с мячом»)

6). Здоровье

**Доминирующая область:**физическая культура.

**Виды деятельности:**

1). Двигательная

2). Игровая

3). Коммуникативная

4). Познавательная

**Планируемые результаты:**

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с разным положением рук, ходят по скамейке, прыгают на двух ногах из обруча в обруч, метают мяч в движущуюся цель, массаж для ног(собирают шишки), переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, анализ упражнений.

**Оборудование и материалы:**

Гимнастическая скамейка, обручи (10шт.),цифры на картоне, шишки. Декорация - деревьев (2 шт.), игрушки :медведь, лиса, волк, заяц. Рисунок колобка.

Фонограмма музыки " Вместе весело шагать".

**Подготовительная часть.**

Вход детей в зал.

*Построение в шеренгу.*

На месте стой.

Равняйсь! Смирно! Вольно!

**Физ.инструктор:**Ребята поздоровайтесь с нашими гостями. Скажите, а для чего люди здороваются.

**Дети:**Желают друг другу здоровья.

**Физ.инструктор**Как можно поздороваться, не произнося слов?

**Дети:**Пожать друг другу руку, кивнуть головой.

**Физ.инструктор:**Скажите, какое сейчас время года?

**Дети:**Весна.

**Физ.инструктор:**Назовите признаки весны.

**Ответы детей:**Тает снег, солнце стало ярче, птицы щебечут, дни стали длиннее, бегут ручьи.

**Физ.инструктор:**Ребята, вы знаете, у нас колобок потерялся в лесу. Укатился от бабушки и дедушки. И чтоб нам его найти, нужно оказаться в лесу. Но путь будет не легким. В лесу вас ждет много препятствий: нужно перебраться через речку, прыгать по канавкам, преодолеть овраг. Сможете вы справиться с такими препятствиями?

**Дети:**Да, сможем.

**Физ.инструктор:** Дети, мы с вами все это умеем. Сегодня я вам предлагаю совершить прогулку в весенний лес. Посмотреть с кем мы там можем встретиться. А все, что и кого мы увидим, мы покажем движениями. Теперь можно отправиться в путь (проверили: осанку, равнение).

**Разновидности ходьбы и бега**

1. Ходьба в шеренге по одному;

2. Какая красивая трава, чтобы не помять ее: руки на вверх, встать на носки- марш

3. Шишек много под ногами. Чтоб не уколоться руки за голову ставь, ходьба на пятках - шагом марш

4. Солнце стало высоко. Надо спешить. Приготовились - медленно бегом марш.

5. Руки на пояс ставь, выбрасывая прямые ноги вперед - марш.

6. Приготовились .Руки на пояс ставь, подскоки - марш.

7. Сколько ромашек на лугу. Приготовились ходьба в рассыпную. Шагом марш.

По местам.

8. Приготовились. Руки на пояс ставь - боковой галоп марш.

9. Приготовились. Высоко поднимая колени марш.

10. Приготовились. Обычная ходьба - шагом марш.

Построение. На 1-3 расчитайсь!

Перестроение на ОРУ, в три колонны.

**Основная часть:**

**Общеразвивающие упражнения**

**1. "Деревья" (8 раз).**

Много деревьев в лесу.

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Ветки деревьев смотрят в стороны, высоко тянуться вверх.

Вып.: встали на носки, руки в стороны, вверх, в стороны, опустили.

**2. "Птицы"(8 раз).**

Птицы сидят на деревьях, смотрят по сторонам.

И.п.: то же. Руки на поясе.

Вып.: плавные повороты головы вправо, прямо, влево, прямо.

**3. "Дятел"(6 раз).**

Дятел стучит по деревьям.

И.п.: стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Вып.: постукивание кулаками по плечам, по коленям, по полу, на пояс.

**4. "Ветер"(по 6 раз в каждую сторону).**

Поднялся сильный ветер.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, пальцы вместе.

Вып: круговые вращения прямых рук вперёд, назад.

**5. "Аист"(8 раз).**

Аист ходит по болоту и ищет свою лягушку.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вместе.

Вып.: 3 прижимистых наклона вперёд, выпрямились, руки на пояс.

**6. "Ежи"(8 раз).**

И вот мы встретили колючего ежа, который увидел нас и испугался.

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль прямые за голову.

Вып.: группировка - прямо.

**7. "Медвежата"(8 раз).**

А дальше на поляне играют медвежата.

И.п.: легли на спине, ноги прижаты к груди.

**8. Лягушки(8 раз).**

Вылезли из болота лягушки, и давай смеяться над медведями.

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Вып.: приседания, произнося «ква-ква», спина прямая, руки на поясе.

**9. "Ужи"(8 раз).**

А дальше вылезли ужи и греются на солнышке.

И.п.: лёжа на животе. Руки на уровне плеч.

Вып.: подняли верхнюю часть туловища, опустили.

**10. "Зайчата"(8 раз).**

Вышли на поляну, увидели зайчиков, которые прыгали на поляне.

И.п.: руки на поясе.

Вып.: прыжки со сменой ног (правую ногу вперед, прыжки вперед, назад).

Прыжки (ноги вместе, ноги врозь).

**Основные движения:**

1. На пути встречается нам волк.

Дети: Здравствуй волк, а ты не видел колобка?

Волк: Видел! Вы найдете дорогу когда перейдете через ручку.

Дети: Спасибо!

Посмотрите перед нами препятствие: речка лесная протекает. Нужно перебраться через речку и мы знаем как:

*Ходьба шагом по гимнастической скамейке, руки в стороны.(3 раза)*

1. На пути встретилась заяц.

Дети: Здравствуй заяц. Мы ищем колобка, ты его не видел?

Заяц: Видел! Только чтоб пройти дальше вам нужно прыгать по канавкам.

*Прыжки из обруча в обруч, в обручах лежат цифры (счет) .*Руки на поясе.(3 раза)

1. На пути встречается медведь.

Дети: Здравствуй медведь, ты не видел колобка?

Медведь : Видел! Только чтоб найти его вам нужно собрать шишки и пройти через овраг.

Дети босиком собирают шишки ногами и кладут шишки в обруч, затем проходят по ним.

1. Встречается лиса.: Здравствуй Лиса. Ты колобка видела?

Лиса: Я вам скажу если вы меня повеселите, мне стало скучно.

**Подвижная игра "Ловишки с мячом" (3 раза).**

Дети по считалке на татарском языке выбирают ловишку.

Колобок: Ребята, я незаметно для вас всё видел, как вы преодолевали препятствия. Спасибо вам большое теперь я найду дорогу к бабушке и дедушке.

**Физ.инструктор:**Темно стало в лесу. Вот и день закончился, прячутся звери в свои норки. Теперь и нам пора возвращаться домой.

Тихо попрощаемся с лесными жителями и будем возвращаться домой.

**Рефлексия:**

**Колобок:** Ребята, мне очень понравилось, как вы занимались. Поэтому я дарю вам прекрасные шарики. Шарики не простые, это шарики здоровья. Почему они так называются? Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети:** закаляться, быть добрым, заниматься физкультурой, правильно питаться, правильно одеваться (по погоде), уметь дружить.

.

**Физ.инструктор:**Ребята, давайте пожелаем всем людям, живущим на нашей планете Земля здоровья. «Будьте здоровы».

**Все дети:** Будьте здоровы

**Заключительная часть:**

За что мы можем сегодня себя похвалить? Чем занимались: /ответы детей/, какими мы были: /дружными, смелыми, добрыми/. Под музыку " Вместе весело шагать" дети уходят в группу.