**Конспект непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию с детьми старшей группы на тему:**

**«Прогулка на солнечной полянке»**

**Образовательная область**: «Физическая культура»

**Интегрируемые образовательные области**: «Здоровье», «Безопасность», «Познание», «Коммуникация», «Социализация», «Музыка», «Чтение художественной литературы», «Труд».

**Цель**:

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

**Задачи**:

* Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться осознанного, активного выполнения всех видов движений (основных движений, ОРУ);
* Формировать правильную осанку;
* Продолжать учить прокатывать обручи друг другу;
* Совершенствовать навыки ходьбы по обручу, навыки ползания;
* Вырабатывать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в высоту;
* Развивать у детей физические качества: общую выносливость, ловкость, быстроту, координацию, силу, гибкость;
* Развивать навыки коллективной игры;
* Воспитывать желание заниматься спортом, стремление быть здоровым и физически развитым.

**Оборудование:**

* Обручи (по числу детей);
* По две ленточки (на каждого ребенка);
* 8 стоек;
* 4 палки;
* Корзинка;
* Музыкальный центр.

**Методы и приемы**:

Практические:

- подвижные игры: «Зайчик, бери лучики», «Кто скорее намотает шнур»;

- ОРУ;

- игровые упражнения;

- показ способа действия;

Наглядные:

- сюрпризный момент (появление Солнечного зайчика);

Словесные:

- вопросы к детям;

- указание;

- поощрение;

- чтение стихотворений.

**Ход непосредственно-образовательной деятельности:**

**1. Вводная часть.**

Воспитатель:

Встало солнце на заре, побежало по траве.

Заглянуло к нам сюда! Ему рада детвора!

Мы за солнышком пойдем, мы поляночку найдем.

Тренируясь, подрастем. Пойдем за солнышком?

Дети: Пойдем!

*Ходьба по залу.*

**Игра «Мы за солнышко идем!» (2 – 5 минуты)**

* Потянулись к солнышку (*ходьба на носках*)
* Прикоснулись к траве (*ходьба в приседе, руки на пояс*)
* Паучка увидели вдалеке (*ходьба в упоре на ступни и ладони, животом вверх*)
* Побежали солнышко догонять (*бег с захлестыванием голени*)
* Здесь высокая трава. Не зевай!

Выше ноги поднимай (*ходьба с высоким подниманием бедра*)

* Против ветра мы идем (*ходьба спиной вперед*)
* Кто – то зашуршал листвой –

Это ёжик озорной (*ходьба в глубоком приседе*)

* И как зайцы, по пути

Мы запутаем следы (*бег змейкой*).

**Дыхательное упражнение «Веселая пчелка»**

*Вдох свободный. На выдохе произнести «з-з-з!»*

**2. Основная часть. Общеразвивающие упражнения с ленточкой**.

*Выполняется под музыку.*

Воспитатель: Начинаем тренировку!

* **«Играем с лучиками»** И.п. – ноги на ширине плеч, руки по швам. Руки с ленточками вперед, вверх, в стороны, вниз. (10 раз)
* **«Солнечный салют»** И.п. пятки вместе, носки врозь, руки с ленточками внизу. Махом правую ногу поставить назад на носок, руки вверх. Затем тоже левой ногой. (10 раз).
* **«Лучики прогнулись»** И. п. – стоя на коленях, руки подняты вверх. Поставить правую ногу на пятку, руки с ленточками опустить на носок. Тоже левой ногой (10 раз)
* **«Я на солнышке лежу»** И.п. – сидя по-турецки, руки с ленточками впереди. Скрещивание прямых рук (10 раз).
* **«Солнечная радуга».** И.п. – лежа на животе, ноги вместе, ленточки в прямых руках перед собой. Поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться, посмотреть на ленточки и вернуться в и. п. (10 раз)
* **«Улыбнись солнышку»** И. п. – сидя на полу, ноги вместе, руки с ленточками на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны, улыбнуться, вернуться в и.п. (10 раз).
* **« Потянулись лучики»** И. п. – стоя на коленях, руки с ленточками подняты вверх. Сесть на пятки, лечь грудью на колени, руки поднять сзади вверх (10 раз).
* **«Греемся на солнышке»** И.п. – лежа на спине, руки с ленточками вверху. Перекат вправо на живот, руки с ленточками вытянуть вперед, прогнуться, вернуться в и.п. затем тоже влево. (10 раз).
* **«Нам весело».** И.п. - о.с. прыжки, правая рука и правая нога вперед, левая рука и левая нога назад.
* **Дыхательное упражнение «Подуй на лучики».**

Воспитатель:

Чтобы сильным быть и ловким,

Продолжаем тренировку.

**Основные виды движений:**

* **«Прокати солнечный круг»**: Катание обручей навстречу друг другу (10 раз).
* **«Пройди по солнечному кругу»**: Ходьба по обручу на пальцах, на стопах, на пятках (3 раза).
* **«Перепрыгни плетень»:** Прыжки через стойки с постепенно увеличивающей высотой (3 раза).
* **«Проползи между стойками плетня»:** Ползание на коленях и предплечьях между стойками (3 раза).

**Пальчиковое упражнение «Солнечные лучи»**

*Руки в замке подняты вверх, ладони крепко сжаты, пальцы с силой разжимаются и сжимаются.*

*Сюрпризный момент*:

П*оявляется Солнечный зайчик с корзинкой (ребенок в костюме солнечного зайчика).*

Солнечный зайчик:

Я зайчик, зайчик, зайчик,

Скачу, скачу, скачу,

Я солнечный, а значит –

Скачу, куда хочу!

Вот и к вам прискакал.

Вместе с вами на полянке

Порезвиться я хочу.

**Подвижная игра «Зайчик, бери лучики!»**

*Правила игры: Дети сроятся вкруг, у каждого ленточка, заправленная сзади за пояс.*

*В центре круга – Солнечный зайчик. По сигналу педагога: «Раз , два, три – лови!» - дети разбегаются по залу. Зайчик бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – в круг скорей беги! » - все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточек, подсчитывает их (2 раза).*

**3. Заключительная часть.**

**Игра малой подвижности «Кто скорее намотает шнур»**

*(Выполняется два раза).*

**Дыхательное упражнение «Улыбнись солнышку!»**

Руки к солнцу поднимаем, и вдыхаем, и вдыхаем!

Опускаем руки вниз, выдох – солнцу улыбнись!

Дети: Солнечный зайчик, спасибо за игру!

Солнечный зайчик:

Я сейчас вас угощу! Солнца вешнего гонцы

Прислали вам, ребята, цветные леденцы! *Солнечный зайчик угощает детей и убегает. Прощаясь с солнышком, дети под музыку выходят из зала.*