**Конспект**

**Физкультурно - игрового часа**

**на тему: " Заколдованная планета".**

**в старшей группе**

**МДОУ Детский сад №5**

Провела

Воспитатель Парфенова СИ.

**Программное содержание.**

Учить детей выполнять упражнения не отставая друг от друга; учить прыгать правым (левым) боком через шнуры. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; ходьбе «змейкой» между кеглями; в ползании по гимнастической скамье; развивать воображение у детей с помощью игровых упражнений и медитации. Воспитывать у детей смелость, выносливость развивать чувство эмпатии, чувство ритма, координации движений.

**Предварительная работа.** Утренняя гимнастика, систематические занятия по физкультуре.

**Оборудование.** Две гимнастических скамьи, три мата; 5-6 кеглей; 5-6 гимнастических палки.

**Ход занятия:** Воспитатель: Ребята, на одной сказочной планете случилась беда. Там побывал злой волшебник. Он заколдовал природу. Этой планете нужна наша помощь. Проводится вводная медитация

Воспитатель: Дети найдите свое сердце и прижмите к нему обе руки. Закройте глаза и прислушайтесь, как оно стучит «тук, тук, тук...» Представьте что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет разливается по вашему телу, рукам, ногам. Теплота и свет переполняют ваше тело. Давайте поможем этой планете и подарим частичку солнечного тепла, и она обязательно оживет.

I часть

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | НАЗВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ | ТЕМП | дози  РОВКА |
| 1 | Ходьба в колонну по одному | сред | 30 с |
| 2 | Ходьба на носках руки на поясе; | сред | 30 с |
| 3 | ходьба на пятках руки за головой | сред | 30 |
| 4 | Бег с высоким подниманием бедра, руки на поясе | сред | 1 мин |
| 5 | Ходьба, перестроение в три колонны |  |  |

Воспитатель: Ребята планета стала оживать, так как каждый из вас подарил ей немного тепла и света.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | НАЗВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ | ТЕМП | Дозировка |
| 1 | **Капельки дождя**  И.П.основная стойка на счет 1- наклон головы вправо, 2- и.п., 3- наклон головы влево,4-и.п. | сред | 5-7раз |
| 2 | **Бабочки**  И.П. ноги на ширине плеч руки опущены вдоль туловища  На счет 1,2,3,4- руки поднимаются вверх через стороны , на счет 1,2,3- руки ритмично скрещиваются над головой; 1,2,3,4-руки опускаются вниз через стороны, 1,2,3- руки ритмично скрещиваются над головой; | сред | 5-7раз |
| 3 | **Очистим дорожку от камней**  И.П. ноги шире плеч руки на поясе 1-наклон туловища, правой рукой клевой ноге; 2- и.п. 3- наклон туловища, левой рукой к правой ноге; 4- и.п. | Сред | 5-7 раз |
| 4 | **Растения оживают**  И.П. основная стойка руки опущены вдоль  туловища  На счет 1- шаг вперед правой (левой) ногой;  2,3,4 руки поднимаются вверх; 1,2,3- руки  опускаются вниз 4- и.п. | мед | 5-7 раз |
| 5 | **Танец на траве**  И.П. основная стойка, руки на поясе  1,3- полуприсед; 2,4- правая (левая) нога на  пятку | ритм | 5-7 раз |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | **Прыжки через лужу**  И.П. основная стойка , руки на поясе  На счет 1,2,3,4- прыжки на двух ногах; 1,2,3-  ходьба на месте | сред | 5-7 раз |
| 7 | **Упражнение на восстановление дыхания** | Мед | 4-5 раз |
| И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища  1,2,3,4- руки поднимаются через стороны вверх, глубокий вдох ; 1,2,3,4- руки опускаются перед собой, выдох. |
| 8 | **Марш**  Перестроение в колонну по одному |  |  |

Воспитатель: Ребята мы оживили мир растений , а теперь давайте подарим немного тепла миру животных. (Показ ребенка)

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ**

(способ организации поточный)

II часть

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | НАЗВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ | ТЕМП | Дозировка |
| 1 | Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени | сред | 2-3 раза |
| 2 | Бег змейкой между кеглями (руки на поясе) | сред | 2-3 раза |
| 3 | Прыжки через короткие шнуры , положенные на расстоянии 30 см друг от друга (руки на поясе) | Сред | 2-3 раза |

**Ill часть**

**Подвижная игра «Наведем порядок в природе»**

Дети делятся на команду «Растения», команду «Животные». Когда звучит музыка, дети свободно перемещаются по залу. Как только музыка стихла, дети бегут каждый к своему домику, образую круг. Игра повторяется 3-4 раза.

**Малоподвижная игра «Четыре стихии»**

Играющие стоят по кругу. Воспитатель договаривается с ними : если он скажет «Земля», все должны сесть на корточки, опустив руки вниз; «Вода» - поднять руки перед собой; «Воздух»- поднять руки вверх; «Огонь»- движение руками вверх ,вниз, перед собой. Кто ошибется - считается проигравшим.

Воспитатель: Молодцы ребята!!! Мы оживили природу сказочной планеты. А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Спокойная ходьба.