**Конспекты занятий по физической культуре на воздухе с использованием маршрута терренкура**

**для детей старшей группы.**

**Тема: «Вот я какой».**

**Задачи:** учить выполнять основные виды движений быстро и ловко, укреплять мышцы спины, живота и ног.

**Оборудование.** Музыкальный центр, СD – запись «Голоса птиц», мячи.

**Ход занятия.**

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята! Вы хотите стать сильными, крепкими, ловкими да умелыми? Тогда я предлагаю вам пройти проверку в школе юных спортсменов. Вы согласны?

*Ответы детей.*

**Зарядка «Вот какое мое тело!»**

У меня есть голова

Направо – налево, раз – два.

(Повороты головы направо – налево, наклоны головы)

Она сидит на крепкой шеи,

Повертели – повертели.

(Круговые повороты шеи)

Затем туловище идет,

Наклоны назад, наклоны вперед.

Поворот – поворот.

(Руки на поясе, наклоны, повороты).

Умелые руки есть у всех.

Вверх - вниз, вниз – вверх.

(Рывки руками вверх – вниз).

Ноги нам нужны, чтоб бегать

Прыгать, приседать, стоять.

(Бег на месте, подскоки, приседания).

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на пять!

**Инструктор.** Умницы, все прошли проверку. Но кто мне ответит, мышцы каких частей тела мы задействовали в зарядке?

**Ответы детей:** Мышцы рук, спины, ног, шеи, туловища.

**Инструктор.** Правильно. Все внимательны и наблюдательны.

А сейчас отправляемся на стадион юных спортсменов. Повернулись на право и шагом марш!

*Ходьба за воспитателем на носках, на пятках, одна нога на носке, как «муравьишки», бег в среднем темпе 30 метров, ходьба.*

**Инструктор.** Юные спортсмены заботятся о своем здоровье, и каждый день делают дыхательную гимнастику.

**Игровое упражнение: «Угадай звуки природы»**

Цель: уметь определить на слух знакомые звуки (пение птиц, шелест листьев, треск веток, хвороста, жужжание насекомых).

Задание: закрыть глаза и прислушаться. Какие звуки природы вы услышали?

Воспитатель. Молодцы, вы умеете слушать звуки природы. С чем их можно сравнить? (С музыкой).

**Дыхательная гимнастика:** вдох делаем через левую ноздрю, а выдох через правую. Повторить несколько раз. А потом на оборот.

**Инструктор.** По больницам не ходите,

Жизнь активную ведите.

*Ходьба в среднем темпе с сохранением правильной осанки по «Змейке» и прыжки на одной ноге по «Лесенке»*

**Ходьба по полосе препятствий «Змейка» и «Трехуровневый бум».**

**Метание в вертикальную цель.**

**Прыжки по классикам на одной ноге.**

*Остановка: «Фитоогород.*

**Инструктор.** Ребята, посмотрите на нашем фитогороде, на каждой клумбе растет полезное лекарственное растение, здесь растет мать и мачеха, календула, ромашка, пион, мята,… наклонитесь понюхайте как пахнет мята, календула, ромашка. Из этих растений можно готовить чаи, отвары, настои. Он помогают нам быстрее выздороветь.

*Ходьба в среднем темпе по маршруту с преодолением препятствий нарисованных на асфальте: «Дорожке – елочке», «Разноцветным следам», «Спиральке».*

**Воспитатель.** Вот мы и пришли на стадион, преодолев все препятствия на пути и выполнив все задания.

**Подвижная игра: «Второй лишний».**

**Подвижная игра: «Затейники».**

**Воспитатель.** А какие летние виды спорта вы знаете?

*Дети отвечают. Если дети затрудняются, воспитатель показывает картинки летних видов спорта.*

**Воспитатель.** Молодцы, все летние виды спорта назвали.

**Воспитатель.** Наши испытания закончились. Вы все приняты в школу юных спортсменов.