Конспект занятия по физической культуре

в старшей группе

**«Поход в горы»**

Цель:

* Учить детей влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек с переходом с пролёта на пролёт приставным шагом.
* Закреплять умение прыгать из обруча в обруч, ноги вместе.
* Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске.
* Воспитывать ловкость, смелость, выносливость.

Место проведения: Спортивный зал.

Оборудование: Обручи, гимнастическая доска, скамейка, трёхгранная лесенка, гимнастическая стенка, гимнастические палки по количеству детей, магнитофонные записи.

Ход занятия: *Вводная часть*.

-Дети, я сейчас загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать:

Что такое, тут и там
Ходят горы по горам (Туристы)

Если дети затрудняются, показываю картинку, где идут туристы

- Дети, а кто такие туристы? (Ответы детей)

- Кто-нибудь из вас ходил в поход? (Ответы детей)

- А какие люди ходят в поход? (Ответы детей)

- А хотели бы вы быть такими же сильными и выносливыми, и пойти сегодня в поход? (Ответы детей)

***1 часть.***

|  |  |
| --- | --- |
| Туристы, в одну шеренгу становись! |  |
| Шагом марш  | Вводная ходьба под музыку |
| А сейчас мы потренируем свои ноги  | Ходьба на носках и пятках. |
| Перешагиваем через валуны.  | Ходьба с высоким подниманием колен. |
| Проходим под низко растущими веточками.  | Ходьба в полуприсяде. |
| Отводим ветки в сторону, чтобы пройти по дорожке.  | Ходьба с разведением рук в стороны. |
| Немного замёрзли. Побежим, чтобы согреться.  | Бег в среднем темпе.  |

***О Р У с гимнастическими палками.***

-Первый привал. Выполним несколько упражнений, чтобы проверить вашу выносливость.

1. И.п.- о.с.

Палка вверх, правая нога назад, вернуться в и.п.
Тоже самое с другой ноги 6-8 раз.

2. И.п.- о.с. Палка вперёд, вверх, вперёд, вернуться в и.п. 6-7 раз.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, палка у груди.

Наклон вправо – палка вверх, вернуться в и.п.
Тоже самое в другую сторону. 5-6 раз.

4. И.п. – тоже самое.

Наклон вперёд – палка вперёд.
Наклон вниз – палка вниз.
Наклон вперёд – палка вперёд.
Вернуться в и.п. 6-7 раз.

5. И.п. – сидя на полу, ноги врозь – палка у груди.

Наклон к правой ноге – палкой коснуться пальцев ног.
Вернуться в и.п.
Тоже самое к другой ноге 5-6 раз.

6. И.п. – лёжа на спине, палка в вытянутых руках впереди.

Коснуться прямыми ногами палки 5-6 раз.

7. И.п. – лёжа на животе, палка впереди себя в вытянутых руках.

Упражнение «лодочка» - качание на животике 5-6 раз.

8. И.п. – ноги узкой дорожкой, палка внизу.

Приседание – палка вперёд 10-12 раз

9. И.п. – палка стоит у правой ноги. Прыжки вокруг палки 15-20 сек

Спокойная ходьба, палки убрать.

***2 часть. Основные движения.***

Задаю вопрос детям

- Вы готовы идти дальше и встретиться с трудностями (Ответы детей)

Обращаю внимание детей на препятствие.

- Что попалось нам на пути? На что похоже? (Ответы детей – кочки) А кочки где бывают? (На болоте)

- Давайте подумаем, как перейти через топкое болото?

*1. Прыжки из обруча в обруч – ноги вместе*.

- Молодцы! Никто не утонул в болоте. Ну что, пойдём дальше? На пути возникает узкая горная дорога. Предлагаю перейти её.

*2. Ходьба по гимнастической доске (ширина 20 см), руки на пояс.*

- Через горную дорогу вы прошли правильно, я вами довольна. Приготовьтесь к переходу через горы, сосредоточьтесь, будьте внимательными, чтобы не оказаться на дне пропасти.

*3. Лазание по трёхгранной лесенке.*

- А вот сейчас нас ожидает ещё одно испытание. Надо пройти через качающийся мост над горной рекой.

*4. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке.*

- Через мост мы прошли, идём дальше. На нашем пути повстречалось самое трудное препятствие, надо преодолеть высокую скалу и спуститься с неё. Представьте, что вы альпинисты. Они смелые и ловкие.

*5. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт приставным шагом.*

- Трудно было? (Ответы детей)

- Но вы со всеми трудностями справились, и я вами очень горжусь. А сейчас устроим ещё один привал, нам надо заготовить хвороста для костра.

***Игра - эстафета «Чья команда быстрее соберёт хворост»***

- Вот теперь вы самые настоящие туристы. А сейчас мы с вами отдохнём от трудного похода. Дети ложатся вокруг костра, расслабляются, закрывают глаза и слушают запись с пением птиц, журчанием реки

***3 часть Заключительная спокойная ходьба***