МБДОУ «ЦРР – детский сад «Калинка»

**Конспект гимнастики «Веселый пешеход» (старшая группа)**

**Воспитатель:** Бабаева Любовь Николаевна.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья детей.

Задачи:

- создать условия для приобретения опыта в двигательной деятельности детей, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;

- создать радостный эмоциональный подъем, настроить на действенный лад;

- закреплять правила дорожного движения.

**Вводная часть**

Девиз: Чтобы день твой был в порядке

Ты начни его с зарядки!

1,2! – по порядку!

3,4! - стройся в ряд!

3,4! – на зарядку!

1,2! – все подряд!

Построение и ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал «Красный».

Корригирующая ходьба с различным положением рук: ходьба на носках – руки вверх, ходьба на пятках – руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы – руки за головой.

Бег в умеренном темпе.

Бег с выбрасыванием ноги вперед.

Бег с высоким подниманием колена.

Бег с захлестом.

Боковой галоп.

Бег в умеренном темпе.

**Основная часть**

- Ходьба в колонне по одному .

- **ОРУ**

1. «Машины по дороге бегут назад, вперед».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.1-3 – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения одной руки вокруг другой, произнести «р-р-р»; 4- и.п.

2. «Вот через дорогу «зебра» - переход».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз.1,3 – наклон туловища вперед, правую (левую) руку вперед, левую (правую) в сторону; 2,4 –и.п.

3. «На светофор внимательно гляди».

И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки за голову, локти в стороны, подняться на носки – вдох, руки вверх; 2,4 – и.п.- выдох.

4. «Знайте, дети, красный свет означает – хода нет!»

И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны - «Стоп, движение!»,1,3 – поворот туловища вправо(влево), руки на поясе – «Путь открыт!»; 2,4 –и.п.

5. «Желтый – осторожен будь! На зеленый смело в путь!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – поднять правую(левую) ногу, согнутую в колене, носок вниз; 2,4 – и.п.

6. «Шагай смелее, пешеход! Стал свободным переход!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шагать высоко поднимая колени. Положение рук меняя(руки внизу, за головой, на поясе и т.д.).

7. «Буду правила движенья выполнять без возраженья!»

И.п. – о.с. руки на поясе. Подскоки на месте в чередовании с ходьбой.

8. «Сигнал».

И.п. –о.с. 1,3 – вдох носом, 2,4 – указательный палец к носу – выдох с произношением «пи-и-и!»

**Заключительная часть.**

Ходьба в колонне на месте.

Перестроение в колонну по одному.