**Конспект занятия по физической культуре на воздухе с использованием маршрута терренкура для детей старшей группы**

**Тема.** «Поделись улыбкою своей».

**Цель:** доставить радость, положительный эмоциональный отклик от развлечения.

**Программные задачи:**

* совершенствовать технику основных движений;
* обеспечивать разностороннее развитие личности;
* создавать положительное эмоциональное настроение;
* воспитывать смелость, ловкость;
* развивать умение ориентироваться в пространстве;
* воспитывать доброжелательное отношение между детьми, желание помогать.

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

**Ход занятия.**

**Инструктор.** Здравствуйте ребята.

**Дети:** Здравствуйте.

**Инструктор.** Ребята, а вы знаете, когда мы здороваемся, мы желаем здоровья друг другу. Давайте повернемся сейчас друг к другу улыбнемся и поздороваемся еще раз.

**Дети**. Здравствуй. (*дети с улыбкой здороваются друг с другом).*

**Инструктор.** Веселую зарядку мы сделаем сейчас

Узнаем, как ладоши здороваются у нас.

**Зарядка.**

**1. «Так здороваются наши ладошки».**

И. п.: основная стойка, игра в ладушки, друг с другом (3-4 раза).

**2. Так здороваются ладошки вверху».**

И. п.: руки вверху, руки через стороны вниз, хлопок двумя руками перед собой (5-6 раз).

**3. «Ладошки вниз - вверх».**

И. п.: основная стойка. На счет «Раз» - руки через стороны вверх, хлопок над головой на счет «два» - вниз, хлопок внизу по коленом (5-6 раз).

**4. И. п.: основная стойка.** На счет «Раз» - наклониться вперед, руки вперед, хлопок, на счет «два» - и. п. (5-6 раз).

**5. И. п.: основная стойка.** На счет «Раз» - присесть, хлопок руками перед собой; на счет «два» - и. п. (5-6 раз).

**6. И. п.: основная стойка**. Выпады вправо, влево, хлопки руками под ногой в сторону выпада (3-4 раза в каждую сторону).

**7. «Дружные ладошки»,**

Прыжки на двух ногах, ладони перед собой, повернуть тыльной стороной к себе. Прыгая, хлопать друг друга в ладоши и приговаривать: «Вот и поздоровались!».

**Инструктор.** Молодцы, дружно сделали зарядку. Ребята, а вы желаете попасть в страну спорта и здоровья?

**Дети**. Да.

**Инструктор.** Тогда все в путь дорожку отправляемся, шагом – марш! Проходя мимо площадок, где играют дети, здоровайтесь и улыбайтесь. Вот так мы рады приветствовать всех, кого встретите сегодня на дорожках здоровья детского сада. Улыбаясь, вы делитесь своим хорошим настроением с другими.

**Инструктор.** А сейчас от линии старта приготовились к бегу, на старт, внимание, марш!

*Бег в среднем темпе 30 метров.*

**Инструктор.** Вот все мы и прибежали и совсем мы не устали. Я предлагаю зайти всем в уголок природы восстановить дыхание и послушать пение птиц.

**Игровое упражнение: «Угадай голоса птиц»**

**Цель**: уметь определить на слух знакомые голоса птиц.

**Задание:** закрыть глаза и прислушаться. Голоса каких птиц вы услышали?

Включить на магнитофоне «Лесную композицию» (звуки природы).

**Инструктор.** Молодцы, вы хорошо знаете голоса птиц.

Чтоб здоровье улучшать,

Нужно носиком дышать

**Упражнение на дыхание.**

* «**Надуем арбузик»** - положите руки на живот, сделайте вдох носом и надуйте живот как «арбузик», плечи не поднимайте. На выдохе втяните живот в себя. Повторить 2- 3 раза.
* **«Ветер».** Воспроизведение звука ветра. На выдохе энергично произнести звук «у-у-у-у-у» меняя громкость и длительность.
* **«Петушки».** И. П.: - стоя, ноги слегка расставить, поднять руки в стороны – вдох, похлопать руками по бокам, произнести: «Ку – ка – ре - ку» (выдох). Повторить 7- 8 раз.
* **«Лошадка».** Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки, катающей на спине веселых ребятишек. Цокает языком то громче, то тише, скорость движения лошадки также показываем, то снижая, то увеличивая темп скорости.

**Инструктор.** Весело шагаем с солнышком играем.

**«Прыжки на двух ногах, через нарисованные на асфальте солнечные лучики».**

**Инструктор.** Наше занятие продолжается дальше и я объявляю конкурс «Образцовая походка» в котором вам предстоит пройти держа спину ровно и не опуская головы.

**Конкурс «Образцовая походка».**

**Цель**: формирование правильной осанки в ходьбе.

**Инструктор.** Не легкое испытание вас ждет впереди.

Вы готовы его пройти?

**Препятствие «Лесенка»**

*Ходьба с перешагиванием реек нарисованной лестницы, руки на поясе.*

**Инструктор.** Чтоб ребята не скучали, мы со змейкой поиграем.

**Ходьба по полосе препятствий «Змейка».**

**Инструктор.** Я загадаю вам загадки! И если вы их отгадаете, то узнаете в какую игру мы сейчас поиграем.

Бросают мячик через сетку,  
В соседский ударяя пол.  
И ловким нужно быть и метким  
В игре с названьем... (волейбол).

**Подвижная игра: «Малый волейбол».**

*Дети делятся на две команды и перебрасывают мячи друг другу через сетку.*

**Инструктор.** Следующее задание.

**«Пройти по трехступенчатому буму» и «Попрыгать по классикам».**

**Инструктор.** Сейчас мы с вами пришли на фитоогород. Посмотрите сколько здесь растет полезных, красивых цветов (Календула, Васильки, Пион, Ромашка). Расскажите, какие еще полезные цветы вы знаете.

*Ответы детей.*

**Инструктор.** Путь дорожка нас зовет,

Отдохнули, снова в путь.

*Ходьба в среднем темпе по «Дорожке – елочке», «Разноцветным следам», «Спиральке».*

* ***«Дорожка – елочка».***Ходьба по «Елочке» наступая на каждую «веточку», разворачивая к наружи стопы.
* ***«Разноцветные следы».*** Ходьба по «Следам», стараясь точнее наступить в них, следить за осанкой.
* ***«Спиралька».***Ходьба по «Спиральке» приставлять пятку одной ноги к носку другой, спина ровная, руки в стороны.

**Инструктор.** У бездельников в покое

Настроение плохое.

Делом пусть они займутся,

Вот тогда и засмеются.

Давайте с вами поиграем в игру «Развеселим дедушку»

**Подвижная игра: «Развеселим дедушку».**

**Инструктор.** Чтобы настроение стало совсем хорошим, поиграем в игру

«Ручеек».

**Подвижная игра: «Ручеек».**