**Конспект занятия по двигательной деятельности**

**в подготовительной к школе группе**

**на тему: «Сказочная прогулка».**

**Цель:**повысить интерес детей к двигательной деятельности. В игровой форме развивать основные физические качества – силу, выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координацию движений. Формировать правильную осанку.

**Задачи:**

**1. Образовательные задачи:**

* упражнять в прыжках из обруча в обруч;
* совершенствовать навык ползания на четвереньках в сочетании с проползанием под дугами;
* совершенствовать технику ведения мяча между предметами змейкой в движении;
* закреплять технику ходьбы и бега колонной по одному с соблюдением дистанции;
* закреплять технику ходьбы по гимнастической скамейке;
* закрепить признаки весны.

**2. Развивающие задачи:**

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, силу, общую выносливость;

 - развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений;

**3.** **Воспитательные задачи:**

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность).

***Оборудование и материалы:***

Обручи – 3 - 4 шт., баскетбольные мячи, кегли, дуги, гимнастическая скамейка, кубики, опорные схемы – картинки для оформления зала «Герои сказки «Колобок»», ленточка. Колобок. Фонограмма  музыки звуки весеннего леса, "Вместе весело шагать".

***Ход занятия:***

Вход детей в зал (*построение в одну шеренгу).*

***Инструктор по физической культуре:*** На месте стой раз, два. Налево. Равняйсь! Смирно! Физкульт – привет! Ребята поздоровайтесь с нашими гостями. *Дети здороваются.*

***Инструктор по физической культуре:*** Молодцы. Скажите, какое сейчас время года?

***Дети:***Весна.

***Инструктор по физической культуре:*** Назовите, пожалуйста, признаки весны.

***Ответы детей:***Тает снег, солнце стало ярче, птицы щебечут, дни стали длиннее, бегут ручьи.

***Инструктор по физической культуре:*** Ребята, вы знаете, у нас колобок потерялся в сказочном лесу. Укатился от бабушки и дедушки. И чтоб нам его найти, нужно оказаться в нем. Но путь будет не легким. Там нас будут встречать различные приключения и испытания. Вы готовы отправиться?

***Дети:***Да, готовы.

***Инструктор по физической культуре:*** Тогда в добрый путь!

Разновидности ходьбы и бега.

***Инструктор по физической культуре:***Начнем нашу прогулку с цветочной поляны:

1. Вот зеленая тропинка - *идем в колонне по одному.*
2. А вдоль тропинки растут колокольчики - *ходьба с высоким подниманием колен.*
3. Будьте осторожны, на пути появились кактусы - *ходьба на носках, руки вверх.*
4. Шишек много под ногами – *ходьба на пятках, руки за голову.*
5. Посмотрите, на небе появилась туча. Возможно, что сейчас пойдет дождь - *бег в среднем темпе.*
6. Ах, как замечательно бегать по лужам после теплого дождя - *бег с забрасыванием голени.*
7. А теперь нам нужно перепрыгнуть лужи - *прыжки на двух ногах с продвижением вперед.*
8. И вновь зеленая тропинка – ходьба в колонне по одному.

***Инструктор по физической культуре:*** Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. А какой чистый воздух после дождя. Давайте подышим им.

***Проводится дыхательное упражнение “Подыши одной ноздрей”***: делаем вдох правой ноздрей, указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю. Выдыхаем через левую ноздрю, а правую закрыть указательным пальцем правой руки - 4 раза.

***Инструктор по физической культуре:***Я предлагаю провести небольшую разминку здесь на поляне. Для того, чтобы ещё больше укрепить здоровье. Перестроение на ОРУ, в две колонны.

***Общеразвивающие упражнения***

1. «Птицы» - птицы сидят на деревьях, смотрят по сторонам. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – плавные повороты головы вправо; 2 – исходное положение; 3 – то же влево; 4 – исходное положение (6 раз).
2. «Деревья» - ветки деревьев смотрят в стороны, высоко тянутся вверх. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
3. «Аист» - аист ходит по болоту и ищет свою лягушку. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,2,3 – наклоны туловищем к правой, посередине, левой ноге; 4 – исходное положение (6-7 раз).
4. «Лягушки» - лягушки вылезли из болота. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, руки вынести вперед; 2 – исходное положение; 3 – присесть, руки вынести вперед; 4 – исходное положение (6-7 раз).
5. «Ужи » - ужи вылезли из норок и греются на солнышке. Исходное положение – лежа на животе, руки на уровне плеч. 1,3- поднять верхнюю часть тела; 2,4 – опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).
6. «Заяц». И.п. – основная стояка, руки на поясе. На счет 1-3 прыжки на двух ногах, 4 – кто выше подпрыгнет, затем пауза (2-3 раза).

***Инструктор по физической культуре:***А теперь с прекрасной поляны мы отправимся в лес *(перестроение в одну колонну)*. Вы готовы к приключениям?

**«Круговая тренировка»** (способ организации - интервальный)

*1-я станция – «Заяц»*

* Оборудование и инвентарь: 3-4 обруча, расположенных по прямой на расстоянии 20 см один от другого.
* Программное содержание: закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
* Описание упражнения: прыжки на двух ногах прямо из обруча в обруч, отталкиваясь обеими ногами.

*2-я станция – «Волк»*

* Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи по количеству занимающихся детей, кегли – 5-7 шт.
* Программное содержание: совершенствовать технику ведения мяча в движении; способствовать развитию координации движений.
* Описание упражнения: ведение мяча с продвижением вперед, обводя его вокруг кеглей.

*3-я станция – «Медведь»*

* Оборудование и инвентарь: дуги высотой 40 см – 4 шт.
* Программное содержание: совершенствовать навык ползания на четвереньках в сочетании с проползанием под дугами.
* Описание упражнения: ползание на коленях и ладонях в сочетании с проползанием под дугами, не задевая их.

*4-я станция – «Лиса»*

* Оборудование и инвентарь: гимнастическая скамейка, кубики (можно использовать набивные мячи).
* Программное содержание: совершенствовать функцию равновесия.
* Описание упражнения: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки в сторону.

***Подвижная игра «Ловишки с мячом».***

Дети стоят по кругу. Ловишка в центре круга. У его ног лежат два мяча. Ловишка проделывает ряд движений: подскоки, наклоны, приседания, хлопки и т.д. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу инструктора «Беги из круга!» дети разбегаются в разные стороны, а ловишка быстро берет мячи с земли и бросает, стараясь попасть в убегающих. После этого по сигналу инструктора «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети снова образуют круг; выбирается новый ловишка, игра продолжается. В конце игры подводится итог – кто же из ловишек был самым метким.

**Игра малой подвижности «Найди, где спрятался колобок»**

Дети стоят полукругом лицом к воспитателю. Инструктор предлагает закрыть глаза, а сам в это время прячет колобка. По разрешению инструктора дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного колобка. Нашедший его подходит к инструктору и тихо на ухо, говорит, где он его нашел. Если он сказал правильно, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут спрятанного колобка.

*Указания.* Инструктор поручает прятать и самим детям. Если кто-либо из детей затрудняется в поисках, можно подсказывать ему, говоря «холодно» или «жарко».

***Колобок:*** Ребята, я незаметно для вас всё видел, как вы преодолевали препятствия. Спасибо вам большое теперь я найду дорогу к бабушке и дедушке.

***Инструктор по физической культуре:***Темно стало в лесу. Вот и день закончился, прячутся звери в свои норки. Теперь и нам пора возвращаться в детский сад. Тихо попрощаемся с лесными жителями и будем возвращаться домой.

***Релаксация «Путешествие в волшебный лес»*** (звучит спокойная расслабляющая музыка).

***Инструктор по физической культуре:*** «Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее. Прислушайтесь к звукам… Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

***Колобок:*** Ребята, мне очень понравилось как вы занимались. Поэтому я награждаю Вас медалями. За то, что вы сегодня были ловкими, дружными, смелыми, быстрыми.

**Рефлексия**

***Инструктор по физической культуре:*** За что мы можем сегодня себя похвалить? Чем занимались? /*ответы детей/.* Какими мы были: /дружными, смелыми, добрыми/. *Под музыку " Вместе весело шагать" дети уходят в группу.*

.