**Конспект физкультурного занятия в старшей группе**

"**Весёлые ребята**"

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

1. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

**Обучающие:**

Совершенствовать технику основных видов движений таких как:

1. ходьба с высоким подниманием колен;
2. упражнения в равновесии, развивая координацию движения;
3. прыжки на двух ногах с продвижением;
4. метание предмета в цель

**Развивающие:**

1. Развивать чувство ритма, способствовать формированию навыков выполнения движений.
2. Развивать точность, легкость, выразительность при выполнении общеразвивающих упражнений
3. Развивать умение ориентироваться в пространстве

**Воспитательные:**

1. Воспитывать желание в дальнейшем заниматься спортом
2. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**1. Вводная часть: (5 минут)**

**Содержание:**

1. Основная ходьба;

2. На носках;

3. На пятках;

4. С высоким подниманием колена, руки в стороны;

5. Бег:

- обычный;

- правый галоп;

- левый галоп;

- змейкой.

6. восстановление дыхания;

В одну шеренгу становись! Равняй-с! Смирно! Направо! В обход по залу шагом марш! 1, 2, 3, 4. Руки подняли вверх, на носках, марш! Держим ровно спины. Руки в замок за голову, на пятках, марш! Высокое поднимание колена, руки в стороны. Бегом марш! Правый галоп - бежите лицом в круг! Левый галоп - бежите спиной в круг! Бег змейкой. Достаточно. Обычная ходьба. Восстанавливаем дыхание - вдох, поднимаемся на носочки, руки вверх. Выдох, руки опускаем. Закончили.

**Комплекс ОРУ. *(Упражнения без предметов)*:**

1. И. п.: основная стойка. руки на поясе.

1-наклон головы вправо, 2-и. п., 3-поворот головы влево, 4-и. п. Повтор: 6 раз.

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе.

1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и. п. Повтор: 6 раз

3. И. п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклон к правой (левой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4- и. п. Повтор: 6 раз

4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 вернуться в и. п. Повтор: 4-5 раз.

5. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1- правую ногу назад на носок, руки за голову; 2- и. п. То же левой. Повтор:6-7 раз.

6. И. п.: Основная стойка, руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

**2. Основная часть: (15 минут)**

Содержание:

1. по гимнастической скамейке, руки в стороны;

 2. метание в цель;

3. прыжки из обруча в обруч двумя ногами;

4. проход по гимнастической скамейке упор на кисти и колени;

В одну шеренгу становись! Внимание, послушайте задание. Сейчас вы по очереди, в колонне по одному, подходите к скамейке, и проходите по ней, держа руки в стороны, для равновесия, спускаетесь, доходите до обручей, выполняете прыжки из обруча в обруч двумя ногами. Доходя до корзины, берете предмет и кидаете его в цель. Дальше вы идёте к гимнастической скамейке. 2-ой раз проходя скамейку, вы проходите её на четвереньках. Выполняем. Закончили. Ходьба по кругу.

**Подвижная игра: «Мы, веселые ребята»**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки также проводится черта. В центре площадки находится водящий. Играющие хором произносят:

«Мы **весёлые ребята,**

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три – лови!»

После слов *«Лови!»* дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успел задеть, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой водящий. Игра повторяется 3-4 раза.

**3. Заключительная часть: (5 минут)**

Медленно по кругу шагом, марш! На счёт 1-вдох, руки в стороны, 2-выдох, опустили руки.

**Малоподвижная игра: «Сделай фигуру»**

Вы, ребята, ходите под спокойную музыку по залу. Как только музыка прекращается, вы должны по моей команде принять фигуру того животного, которого я вам назову - лягушка, цапля, ласточка. Инструктор отмечает самую интересную фигуру. Игра повторяется 2-3 раза.

В одну шеренгу становись! Равняй-с! Смирно! Наше занятие окончено, молодцы **ребята**, все очень внимательно меня слушали, и редко ошибались. Направо! Спокойным шагом друг за другом возвращаетесь в группу.

Досвидания.