***Конспект ОД по физическому воспитанию в старшей группе***

***«Путешествие в сказочный лес»***

**Цель:** Развитие двигательных способностей детей. Повышение интереса к двигательной активности

**Задачи:**

- развивать гибкость, выносливость, координацию движений;

- способствовать тренировке эластичности мышц, подвижности суставов и связок;

- учить детей управлять собственным телом;

- повышать двигательную активность детей;

- воспитывать нравственные качества: волю, терпение.

- воспитывать желание заниматься физкультурой для поднятия здоровья.

Предварительная работа: разучивание упражнений стретчинга.

Оборудование: музыкальный проигрыватель, флешкарта с музыкой, проектор, карточки с изображением животных, чудо домик.

**Ход занятия:**

1. **Вводная часть.**

Организованный вход в зал.

Воспитатель: Ребята, мы с вами отправимся в интересное путешествие. А чтобы узнать куда, попробуйте отгадать загадку.

У каждого зверя в нём,

Есть свой чудесный дом,

Кто в дупле, кто в норе,

Но живут все в тишине! (Лес).  
Правильно ребята, это лес. Мы сейчас с вами отправимся в чудесный лес. Вы готовы?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда в путь. В одну колонну становись! (Ходьба в колонне по одному).

Заросли густой травы нам попались на пути.

Друг за другом мы ступаем

И колени поднимаем (ходьба с высоким подниманием колен)

Под ногами влажный мох,

Он нам не намочит ног.

На носочках мы пойдем

В сказку быстро попадем (ходьба на носках)

В глину влажную ступаем

И на пятки наступаем.

Мы на пяточках пойдем,

Грязь с собой не понесем (ходьба на пятка)

Шишки под ноги попали,

Наши ноженьки устали.

Стопы все мы развернули,

До тропинки дотянули (ходьба на внешней стороне стопы)

В сказочный лес поспешите,

Не идите, а бегите (бег друг за другом)

Друг за другом мы пойдем

В чудный лес мы все придем.

**II. Основная часть.**

Воспитатель: Вот мы и дошли до сказочного леса. На небе светит яркое солнышко.

1.Упражнение «Солнечные лучики»

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклонится в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – и.п.

Ой, ребята посмотрите, какой красивый домик стоит в этом лесу.

2. Упражнение «Домик»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2- руки опустить (выдох), расслабиться.

А рядом с ним высокие деревья

3. Упражнение «Дерево».

И. п. - Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.1 - Поднять прямые руки над головой – вдох. 2 - Опустить руки, расслабиться – выдох.

Вокруг летают бабочки.

4. Упражнение «Бабочка».

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях, ладонями вниз. 1. опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п.

Тут скакала по лесу лягушка – квакушка (показываю карточку с изображением лягушки и упражнения).

5. Упражнение «Лягушка».

И.п.: встать прямо, ноги широко расставлены, развернуть стопы, руки согнуть в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуть вперёд на уровне плеч. 1. согнув ноги, медленно опускаться до той степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу, руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п.

Увидела она домик и спрашивает.

- Кто-кто в домике живет. Кто-кто в маленьком живет?

Никто ей не отвечает. Вот вошла она в домик и стала в нем жить (помещаем карточку в окошко домика). Тут шел ежик.

6. Упражнение «Ежик»

И.п. – сидя на пятках, наклониться вперёд, достать носом до колен, руки соединить за спиной, выпрямить.

Увидел он домик и спрашивает.

И спрашивает.

- Кто-кто в домике живет?

- Это я лягушка – квакушка! А ты кто?

- Я ежик – колкие иголки.

Прискакал к домику зайчик

7. Упражнение «Зайчик»

И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика.

И спрашивает.

- Кто-кто в домике живет?

- Это я лягушка – квакушка!

- Я ежик - колкие иголки. А ты кто?

- Я зайчик – побегайчик.

- Идем ко мне жить.

Стали они вдвоем жить. Идет лисичка – сестричка.

8. Упражнение «Лисичка»

И.п. - Встать на колени, руки перед собой. Садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то влево, смещая таз по сторонам от стоп.

Увидела она красивый домик и спрашивает.

- Кто – кто в домике живет?

- Я лягушка – квакушка.

- Я ежик пых - пых

- Я зайчик – побегайчик.

- А я лисичка – сестричка.

- Иди к нам жить.

Стали они жить втроем. Идет по лесу волк.

9. Упражнение «Волк»

И. п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено лежит на полу.

Увидел домик и спрашивает.

- Кто – кто в домике живет, кто – кто в маленьком живет?

- Я лягушка – квакушка.

- Я ежик пых - пых

- Я зайчик – побегайчик.

- Я лисичка – сестричка.

- А я волчок – серый бочок.

- Иди к нам в домик жить.

Стали они вчетвером жить. Стало им хорошо и весело вчетвером в домике. Жили они, не тужили. Тут мишка по лесу гулял и малину все искал.

10. Упражнение «Медведь»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, поставить руки на пол, по очереди отрывая пятки стоп плавно переносить вес тела с одной ноги на другую. Переваливаться (8 раз)

увидел домик и спрашивает?

- Кто – кто в домике живет, кто – кто в маленьком живет?

- Я лягушка – квакушка.

- Я ежик пых - пых

- Я зайчик – побегайчик.

- Я лисичка – сестричка.

- А я волчок – серый бочок.

- А я мишка – топтыжка. Какой домик у вас красивый, как у вас там весело. Пустите меня к себе жить. Стали они все месте жить.

Посмотрите какая красивая полянка. Давайте поиграем на ней.

Подвижная игра «В поле выросли цветы»

(По залу разложены серединки от разных цветов. Дети получают по два лепестка и занимают место вокруг своего цветка, присев на корточки и выполняют движения соответственно тексту).

«В поле выросли цветы, - дети медленно встают,

Распустили лепестки. - поднимают свои лепестки вверх,

Вдруг повеял ветерок,- покачивают руками вправо-влево,

Закружился лепесток. - покружились на месте,

Разлетелись лепестки,- «разлетаются» врассыпную по залу

Ты их быстро собери. - возвращаются и выкладывают лепестки вокруг своей серединки. (выигрывают дети, которые быстрее соберут цветок)

Все трудились, все **старались**. Отдохнуть пришла пора.

Ровно дышим, детвора!

Пусть немного мы устали, Но, сильней и крепче стали.

**III. Заключительная часть.**

Упражнение на релаксацию «**Волшебный сон**»

Мы на коврике лежим,

Прямо в потолок глядим

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном **волшебным засыпаем**.

Дышится легко, ровно, глубоко…

Шея не напряжена

И расслаблена она.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Пробуждение:

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Всем открыть глаза, проснуться,

Потянуться, улыбнуться.

Как **волшебные цветки**,

Тянем к солнцу лепестки.

Было славно отдыхать,

А теперь пора вставать…

**Рефлексия**

Инструктор. Вам понравилось занятие? Как вы считаете, у вас всё получилось? Если вам понравилось – громко похлопайте в ладоши. Если у вас были трудности – потопайте ногами.

Пусть не сразу хорошо может получиться,

Ещё будем упражняться, чтобы научиться!

Спасибо вам, ребята! До свидания! Дети выходят из зала.