**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД №65»**

Конспект занятия по физической культуре

(старшая группа)

Подготовила: *инструктор*

*по физической культуре*

*Огорелышева Наталья Викторовна*

**Тема:** «Поход на спортивную полянку»

**Цель:** Формирование двигательных умений детей.

**Задачи:**

* Закреплять умение использовать гимнастическую палку;
* Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту;
* Продолжать учить детей проводить круговую тренировку;
* Повторить разные виды ходьбы и бега;
* Воспитывать честность, дружелюбие, организованность.

**Материальное обеспечение:** гимнастические палки по количеству детей.

Дети под маршевую музыку входят в зал и строятся в шеренгу.

Придумано кем-то просто и мудро

При встречи здороваться «Доброе утро!»

Доброе утро солнцу и птицам,

Доброе утро улыбчивым лицам!

Давайте, ребята, и нашим гостям скажем эти «волшебные» слова – «Доброе утро!»

Сегодня, ребята, мы отправимся на спортивную полянку. Там мы попробуем найти свое здоровье и красивую осанку.

Ребята, вы знаете, что такое осанка?

Осанка – это то, как мы сидим или стоим. Чтобы наша спина была здоровой, мы должны следить за своей осанкой. Какая должна быть спина при правильной осанке? Правильная осанка означает, что спина прямая, плечи расправлены и отведены назад. Очень важно для сохранения правильной осанки укреплять мышцы спины. И сегодня на занятии мы отправимся на спортивную полянку, где будем выполнять различные упражнения, чтобы наши спинки были здоровыми. А помогут в этом нам гимнастические палки.

Равняйсь! Смирно!

Напра-во! В обход по залу, шагом марш!

Мы дружной вереницей  *Дети берут гимнастические*

Пойдем за синей птицей, *палки.*

С ней на спортивную площадку попадем

И награды там найдем.

Заросли густой травы *Палка в прямых руках перед*

Нам попались на пути. *грудью*,

Друг за другом мы ступаем *Поднятие колен до палки*.

И колени поднимаем.

Под ногами влажный мох, *Палка вверху, ходьба на носках.*

Он нам не замочит ног.

На носочках мы пойдем,

На полянку быстро попадем.

В глину влажную ступаем *Палка на плечах, ходьба на*

И на пятки наступаем. *пятках.*

Мы на пяточках пойдем,

Грязь с собой не принесем.

Шишки под ноги попали, *Палка в вытянутых вперед*

Наши ноженьки устали. *руках,*

Стопы все мы развернули,  *Ходьба на внешней стороне*

До тропинки дотянули. *стопы.*

К спорту все вы поспешите, *Палка перед грудью, бег вокруг*

Не идите, а бегите.  *стоек*.

Скорость бега убавляем,

Вокруг кубов оббегаем.

До остановки добежали *Дыхательная гимнастика*.

И немного мы устали.

Надо ровно подышать,

Чтоб усталости не знать.

Тихо замедляем ход, *Ходьба по ребристой доске и*

На пути глубокий ров.  *узкому бревну.*

Мостик узкий впереди,

Боком по нему иди.

Перед нами три тропинки, *Перестроение в три колонны.*

На полянку все ведут.

Мы пойдем в трех направленьях,

Пусть они нас приведут.

Испытание, ребятки, начинаем мы с зарядки.

Для того нужна зарядка – чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Выполним упражнения с гимнастической палкой, они хорошо укрепляют мышцы спины.

*Комплекс ОРУ с гимнастическими палками*

1. «Палка вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. «Пропеллер» И. п. – основная стойка палка вниз. 1-палка вперед.2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6- исходное положение. (5 раз)

3. «Повернись» И. п. – стоя, ноги врозь, палка вниз. 1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево. (6 Раз)

4. «Наклон». И. п. – сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5 раз)

5. «Уточка» И. п. — лежа на животе, руки впереди, палка в обеих руках, ноги вместе. 1 – поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 2 – исходное положение; 3 - поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 4 – исходное положение (5-6 раз).

6. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)

7. «Прыжки». И. п. – основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

Напра-во! В обход по залу, шагом марш!

*( Перестроение в одну колонну). Взрослые готовят пособия для основных движений* *(ОД)*.

На месте, стой!

Вот мы и добрались до спортивной полянки. Смотрите, здесь растет волшебный цветок. Отрываем лепестки и смотрим, какое задание надо будет выполнить.

*Дети отрывают лепесток, переворачивают его и по схеме определяют дальнейшее задание, проговаривая его.*

*ОВД круговая тренировка.*

1. Ходьба по скамейке, палка вверх.
2. Ходьба по мостику из палок.
3. Перетягивание палки, сидя на гимнастическом мате.
4. Подползание под палками, которые лежат на кубах.
5. Ведение шариков палкой вверху.

А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Хорошо! За ведущим в обход по залу шагом, марш! А сейчас померимся силой, быстротой и ловкостью. Разделимся на две команды. Какие виды спорта вы знаете? (*ответы детей*).

*Эстафеты по видам спорта:*

1. Конный спорт.
2. Биатлон.
3. Гребля.

Молодцы! В одну колонну становись!

Секрет здоровья попытались мы искать,

К здоровью ведь относимся серьезно,

Мы знаем – в наших силах все возможно!

*Подведение итога занятия, дети отвечают, что понравилось, а в чем они испытали трудности.*

Все показали отличные спортивные результаты и заслужили награды. *(раздача наград).*

Напра-во! В обход по залу, шагом марш!

*Речевка:*

Что малы мы – не беда,

Мы спортсмены – хоть куда!

Возвращаться нам пора.

До свидания, друзья!