***Конспект ООД***

***по физической культуре***

***в старшей группе***

***«Путешествие в мир волшебства»***

***МБДОУ д/с «Ивушка»п. Рощинский***

***воспитатель Кабанова Ю.В.***

***«Путешествие в мир волешбства»***

**Задачи:**

- Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей.

- Закрепить навыки ходьбы и бега, умение ползания на ладонях и коленях, прыжков; наклоны сидя : вперед – назад, правильную осанку, культуру движений.

- Воспитывать чувство товарищества, уверенности в себе, желание дойти до намеченной цели.

Оборудование: карта с планом маршрута, модули (высота-40 см, 2 шт.) дорожка (10 шт., канат, модули, мыльные пузыри, рюкзаки на каждого ребенка. Запись песни «Мы едем, едем, едем… », пение птиц.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть.**

Дети входят колонной в зал со словами:

Кто шагает с рюкзаками?

Мы, туристы!

Кто со скукой не знаком?

Мы, туристы!

Нас вперед ведут дороги!

Наш девиз: Всегда вперед!

Дети перестраиваются в шеренгу.

Воспитатель. Ребята, вы любите путешествовать (Ответы детей) .

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие. Придется преодолеть много препятствий, чтобы попасть на волшебную поляну, на которой мы сможем зарядиться энергией, услышать пение сказочных птиц. Итак, шагом марш!

Ходьба друг за другом: на носках, на пятках.

С высоким подниманием колена, отведя руки в стороны упражнение «Цапля»:

Я цапля, цапля, цапля. Хожу, хожу, хожу. На всех подружек сверху смотрю, смотрю, смотрю.

Ходьба на внешней стороне стопы: «Мишка - косолапый»

Мишка – косолапый, по лесу идет.

Ходьба на четвереньках: «Собачки» Собачки идут по дорожке.

Бег на выносливость: «А сейчас бегом по кругу догоняем мы друг друга».

Построение в круг.

**II. Основная часть.**

*1. Общеразвивающие упражнения.*

1. «Поправим рюкзаки».

И. п. : Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1- руки к плечам; 2 – 3 – круговые вращения локтями назад; 4 – вернуться в и. п. 7 – 8 раз.

2 «Определим погоду»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – правую руку согнуть в локте, поднести ко лбу («туристы смотрят в небо»), повернуться вправо ; 2 – вернуться в и. п. ; 3-левую руку согнуть в локте, поднести ко лбу, повернуться влево; 4-вернуться в и. п. (По 4 раза в каждую сторону.)

3 «Завяжем кеды»

И. п. : сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1-наклон к левой ноге; 2-вернуться в и. п. ; 3-наклон к правой ноге; 4-вернуться в и. п. (4 раза.)

4 «Мы, туристы, загораем».

И. п. : лежа на животе, согнутые руки касаются пола. 1-8-движения ногами попеременно вверх-вниз.

5 «Прыгаем через кочки».

И. п. : стоя на правой ноге, руки согнуты в локтях. Прыжки с переменой ног (по 20-30 прыжков в стоя на правой ноге, руки согнуты в локтях). Прыжки с переменой ног (по 20-30 прыжков в чередовании с ходьбой) .

6.«Пчёлки»

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 3-4 секунды, затем с шумом выдохнуть со звуком «ж – ж - ж». 3 раза.

*Воспитатель*. Вот мы и набрались сил и готовы к путешествию. Давайте, рассмотрим карту, на которой обозначен наш путь.

(Рассматривание карты с планом маршрута)

Вот мы и знаем, какие препятствия предстоит преодолеть.

*Релаксация.*

Но после долгого пути, мы должны отдохнуть и расслабиться.

Расслабляющее упражнение «Макароны»

Ребята, встаньте вплотную друг к другу в круг и опустите руки вниз. Представьте, что вы макароны, которые берут в путешествие туристы. Разведен костер, над костром – котелок. Сейчас я опущу макароны в горячую воду. Они варятся и делаются все мягче и мягче (показ воспитателя, дети стоят прямо, затем медленно садятся по – турецки.

Вот мы и отдохнули, отправляемся дальше в путь.

Готовы? Шагом марш!

Дети шагают по залу под музыку «Мы едем, едем, едем в далекие края».

Останавливаются возле препятствий.

*2 Основные движения.*

1 «Проползи по туннелю».

Ползание на ладонях и коленях под модулями (высота 40 см, 2 шт., расположенными в один ряд.

2 «Прыжки по кочкам через болото».

Прыгать по дорожке, руки на поясе, спина прямая. (10 штук, сохраняя равновесие. Прыжки по мягким модулям.

3 «Черепахи».

Дети передвигаются на мягких модулях, как черепахи, отталкиваясь от пола ногами и руками.

4 «На лодке».

Два ребенка садятся на пол лицом друг к другу, ноги прямо, упираясь ступнями. берутся за руки. Один ребенок пытается отклониться назад и тянет за собой другого, который оказывает товарищу небольшое сопротивление, постепенно наклоняясь вперед.

Выходят на поляну.

**III. Заключительная часть.**

Воспитатель. Вот мы и пришли на волшебную поляну. Посмотрите, как здесь красиво! Располагайтесь поудобней! Думаю, поляна с радостью отдаст нам энергию, которую она накопила.

Дети садятся по-турецки на ковер.

Релаксация.

Дети ладонями «собирают энергию» и «выливают» на себя. Затем ложатся на спину, закрывают глаза и слушают запись щебетания птиц.

Ребята, заветная поляна полна сюрпризов, нас ждут еще «мыльные пузыри», они дружат с небом, солнцем, ветерком. Ловите пузыри, прыгайте выше.

Ты на небо посмотри

Там увидишь пузыри

Выше прыгай и хватай

Пузырь здоровья получай!

(звучит музыка, дети ловят пузыри)

Воспитатель.

Ребята, вы довольны? Вам понравилось путешествие. Потрогайте свое тело, оно теплое и влажное. На лбу собрались капли трудового пота. Значит, вы трудились от души. Спасибо, ребята! А сейчас построились и друг за другом проходим в группу.