**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Золотой ключик»**

                     Путешествие по стране

                     «Физическая культура»

                              План-конспект

              занятия по физической культуре

                в старшей группе с элементами

                           круговой тренировки.

                                                                                    Составила: инструктор

                                                                                    по физическому воспитанию

                                                                                    Нурахмаева Г.Х.

                                                                     2020 г.

**Цель:** Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Задачи:**

**Образовательная**: закреплять технику ходьбы и бега; формировать правильную осанку» упражнять в прыжках и пролезании разными способами»  упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке;

**оздоровительная:**формировать потребности детей в активном и здоровом образе жизни; формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах

деятельности.

**Развивающая:** совершенствовать технику основных движений, добиваясь

естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

**Воспитательная:** воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой и интерес к спорту.

**Реализуемые области:**

Познавательное развитие: формировать представление

Физическое развитие: воспитывать желание быть здоровыми, иметь хорошую физическую подготовку, добиваться результатов в спорте.

Речевое развитие: закреплять умение свободного общения с товарищами и педагогом.

Социально – коммуникативное: умение действовать сообща, сопереживать.

Художественно – эстетическое: чувствовать ритм, выполнять движения под музыку, стремится выполнять упражнения четко и правильно.

**Количество детей:**16

**Место проведения:**спортивный зал

**Инвентарь:**конусы, гимастическая скамейка, 3 обруча, 16 гим. палки, мячи на каждого ребенка.

**Время проведения:**25 минут

**Ход занятия**

**Вводная часть**5мин.

1.Построение в шеренгу. Приветствие.

**Инструктор:** Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по стране «Физическая культура». Мы с вами будем выполнять различные задания. После выполнения заданий вы станете более умелыми, сильными, выносливыми. Ну что, в путь?

 Ходьба по залу с заданиями: на носках, руки за головой; с высоким подниманием колен, руки на поясе.

 Бег: боковой галоп правым левым боком, бег по диагонали, бег подскоками.

 Ходьба.

**Дыхательное упражнение «Гуси летят»**

Гуси высоко летят,

 На ребят они глядят.

Перестроение в три звена.

И.п.- о.с. 1- руки в стороны (вдох); 2- руки опустить вниз со звуком «Гу-у-у» (выдох)

**Основная часть 13мин.**

**ОРУ с гим. палкой.**

**1.И. п.** - основная стойка, палка в двух руках, хватом сверху. I - поднять палку вверх, руки прямые, правая нога на носок назад; 2 - опустить палку за голову; 3 - поднять вверх; 4 - и. п.

**2.И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, палка за плечами. I - наклон в право; 2 -и. п. То же влево.

**3.И. п.** - широкая стойка, палка в двух руках, хватом сверху. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклон вперед, палку вынести вперед; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 – и. п.

**4.И. п.** - ноги на ширине плеч, палка за плечами. 1 - присесть; 2 – и. п.

**5.И.п**.- сед ноги врозь, палка вверху широким хватом сверху. 1- перекрестный наклон к левой ноге; 2-и.п.; 3- перекрестный наклон к правой ноге; 4 -и.п.

**6 .И. п.-** лежа на животе, палка на лопатках, ноги прижаты. 1 -поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, смотреть вперед; 2,3 - удержать позу; 4 -и.п.

**7. И.п.** - стойка ноги на ширине плеч, палка за плечами. 1 - 8 - прыжки на месте.                                      **8. Упражнение на дыхание «Вырасти большой»**

 Вырасти хочу скорей,  
      Добро делать для людей.  
И.п. – о.с. 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);  
2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х».

**Основные виды движений** (по принципу круговой тренировки) ребятам  предлагается побывать на 4станциях, расположенных по кругу  спортивного зала.

**1станция.**Прыжки с ноги на ногу между конусов, поставленных в ряд.

**2 станция.**Пролезание в обруч прямо, правым (левым) боком.

**3 станция.**Ходьба по гим. скамейкес мячом в прямых руках .

**4 станция. Подвижная игра «Калачи»**Команды образуют три круга. Двигаясь поскоками по кругу, проговаривают:

«Бай – качи – качи – качи!

Глянь – баранки, калачи!

С пылу, с жару, из печи!»

После игроки разбегаются врассыпную. На слова «Найди свой калач!» возвращаются в свой круг. Побеждает команда, которая,быстрее соберет свой «калач».)

**Заключительная часть** 3мин.

**Релаксация "Ленивый барсук"**  
**Цель:** Упражнение развивает творческую фантазию, речь, умение расслабляться.

Хоть и жарко, хоть и зной,  
Занят весь народ лесной.  
Лишь барсук – лентяй изрядный –  
Сладко спит в норе прохладной.  
Лежебока видит сон.  
Будто делом занят он!  
На заре и на закате –  
Всё не слезть ему с кровати!

(дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик и пока звучит музыка, стараются, как можно больше расслабиться).

**Инструктор:** Ребята, давайте вспомним, чем мы занимались сегодня на занятии. Какие упражнения выполняли на станциях? (ответы детей).