

**МБДОУ детский сад №467**

**Конспект - занятия по физическому развитию  
в старшей группе  
«Гномики спешат на помощь».**

**Выполнила: воспитатель  
Барышева Е.В.**

**г. Нижний Новгород**

**март 2016 года**

**Цель:**

1. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному различным шагом.
2. Развивать физические качества: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, умение охранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамье, развивать ловкость и выносливость.
3. Снять психологическое и физическое напряжение с помощью релаксационного упражнения и музыки.
4. Воспитывать чувство товарищества, сопереживания, уверенности в себе, желание дойти до намеченной цели.

**Оборудование:**

Гимнастическая скамья, обручи - 5 шт., магнитофон, аудиозапись: щебетание птиц; плач леса в ночи, шум дождя, цветы для украшения зала, письмо в конверте с картой пути от цветов весеннего леса.

**Ход занятия:**

*Дети входят в зал в спортивной форме и строятся в шеренгу.*

**Воспитатель:**

Здравствуйтесь ребята! Сегодня к нам пришло письмо, прочитаем его?

**Дети:** Да!

Воспитатель читает письмо: «Здравствуйтесь дети старшей группы «Гномики», пишут вам цветы весеннего леса, мы очень хотели, чтобы вы пришли к нам в гости в весенний лес. Мы поделились бы с вами хорошим настроением и весной. Но путь к нам заколдован лесной ведьмой, она не желает наступления весны и не хочет, чтобы мы радовали вас и делились своей добротой с вами. Мы очень надеемся, что ваша дружная группа поможет нам и освободит нас. Придётся преодолеть много препятствий, чтобы попасть на волшебную поляну, на которой мы сможем с вами поделиться радостью и весной, услышать пение наших прекрасных птиц, присылаем вам карту нашего леса и желаем удачи в пути!

Воспитатель: Ну, что спасем весенний лес от колдовства лесной ведьмы?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Тогда, шагом марш!

### **^ I. Вводная часть.**

Ходьба друг за другом на прямых ногах, ходьба на пяточках – руки на поясе, ходьба на носочках - руки на поясе, бег приставным шагом, с высоким подниманием колена, бег змейкой. Ходьба. Построение в звенья.

звучит запись дождя

**Воспитатель:**

Ребята, вы слышите как плачет дождь в лесу, он просит нас о помощи, сегодня мы должны проверить, насколько мы готовы к борьбе с колдовством, давайте превратимся в бабочек и отправимся спасать весенний лес!

**Дети:** давайте!

### **^ II. Основная часть**

Общеразвивающие упражнения «Бабочки».

1. «Бабочки машут крыльями».

И.П. ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение:

Развести руки в стороны, помахать ими, опустить(5-6раз).

2. «Бабочки сели на цветы».

И.П.тоже.

Выполнение:

Присесть, руки положить на колени, опустить голову(4-5раз).

3. «Бабочки полетели».

И.П.ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение:

Наклониться вперед, развести руки в стороны(5-6раз).

4. «Бабочки танцуют».

И.П. тоже.

Выполнение:

Наклоны туловища влево, вправо(5-6раз).

5. «Бабочки играют»

И.П. ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение:

Поднять руки вверх через стороны и хлопок над головой.

**Воспитатель:**

Вот мы набрались сил и готовы к походу. Давайте рассмотрим карту, на которой обозначен путь. Нам предстоит преодолеть препятствия. Вы готовы? Перестраиваемся из звеньев в одну колонну.

*Дети подходят к препятствиям.*

1. «Пройди по мостику»

2. «Перепрыгни через ямки»

3. « Прыгаем с кочки на кочку»

Звучит фонограмма «плач леса»

**Воспитатель:**

Впереди нас ждет последнее препятствие - переправа через поваленные деревья, но сначала мы должны немного отдохнуть и расслабиться. А потом с новыми силами продолжим нашу спасательную операцию.

**Релаксация:**

1. «Солнышко»

Представьте, что вы деревья, деревья тянутся к солнышку каждой веточкой, каждым листочком. Дети поднимают руки вверх, шевелят пальцами.

2. «Ветерок»

Но вот подул ветерок, листочки и веточки раскачиваются и шевелятся, дети раскачиваются с вытянутыми руками влево и вправо.

3. «Ветер усилился»

Ветер дует всё сильнее, но корни в земле, дети сильнее раскачиваются.

4. «Дождь»

Пошел дождь, и капли застучали по листочкам и веточкам, дети пальцами похлопывают друг друга.

5. «Пожалеем»

Деревьям жалко друг друга, дети поглаживают свое тело.

6. «Солнышко»

Дождь закончился, деревья сбрасывают лишнюю влагу, дети встряхивают руками.

**Воспитатель:**

Вот мы и отдохнули! А теперь продолжим, мы должны пройти через поваленные деревья. Дети подходят к «поваленным деревьям» и переходят через них, выходят на поляну весенних цветов.

**Воспитатель:**

Вот мы пришли на заветную поляну, мы освободили лес от колдовства лесной ведьмы. Посмотрите как здесь красиво, а теперь располагайтесь поудобнее. Давайте набираться сил. Думаю, поляна с радостью отдаст нам всю добрую энергию, которую она накопила.

Дети садятся на ковер. Ладонями собирают энергию и вынимают на себя. Затем слушают щебетания птиц, тихо встают и уходят из зала.