Конспект игрового физкультурного занятия

«Загадочная страна» в старшей группе.

Инструктор по физической культуре

Конева Марина Николаевна

Ход занятия

**Ι Вводная часть.**

Построение в шеренгу.

-В шеренгу становись!

-Равняйсь! Смирно! Вольно!

**Инструктор по физической культуре:** Ребята, сегодня мы отправимся в «Загадочную страну» как вы думаете, в «Загадочной стране» жители, что любят делать?

**Ответы детей:** Играть, бегать, дружить, загадывать загадки.

**Инструктор по физической культуре:** Да, ребята, все это верно. Тогда отправляемся. В «Загадочной стране», мы вместе будем не только отгадывать загадки, но и будем играть, веселиться и главное укреплять свое здоровье.

Звучит первая музыкальная загадка (песня «*Паровозик»*). Как вы думаете, как нам нужно встать парами или, как вагончики, друг за другом.

**Ответы детей:** Паровозиком друг за другом.

**Инструктор по физической культуре:** тогда насчет 1, 2, 3паровозик собери *(дети встают в колонну по одному).* Едем медленно вначале *(ходьба)*, побыстрей, чтоб не скучали *(медленный бег)*. К остановке подъезжая, снова медленно шагаем.

**-** ходьба в колонне по одному по периметру зала;

**-** ходьба на носках, руки в сторону;

**-**ходьба на пятках, руки за головой;

**-**ходьба перекатом с пятки на носок;

**-**ходьба по массажным дорожкам .

**-**бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и

выбрасыванием прямых ног;

Построение в круг.

**Инструктор по физической культуре:** Наконец мы добрались до «Загадочной страны». И не смотря на то, что зима, всё здесь ярко и красиво. Нет места унынью и скуке. Первую загадку отгадали, а теперь вторая.

**ΙΙ Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения *«А ну-ка отгадай!».*

Два кольца, два конца,

А по середине гвоздик.

**1.«Ножницы».** И.п.: о.с., руки в стороны; 1-руки вперед; 2-и.п. (повторить 8 раз).

Длинной шеей поверчу,

Груз тяжелый подхвачу.

**2.«Подъёмный кран».** И.п. стойка на коленях, руки вверх; 1-наклоны вправо; 2-и.п; 3-наклоны влево; 4-и.п. (повторить 8 раз).

Это конь не ест овса,

Вместо ног два колеса.

**3.«Велосипед».** И.п.: лёжа на спине: энергичное сгибание и выпрямление ног.

Повторить 10-12 раз в чередовании с упражнением *«Потягушки»* на расслабление.

Вьётся, извивается,

На солнце переливается,

Как зашипит,

Убегать всем велит.

**4.«Змейка».** И.п.: сидя на пятках, кисти в замок внизу; 1-встать на колени, руки вверх, прогнуться; 2-и.п. Повторить 8 раз.

Пучеглазая подружка

А зовут её…..

**5.«Лягушка».** И.п.: лёжа на животе, руки согнув, кисти у груди, ноги, согнув в коленях, лежат на полу; 1-выпрямить руки, сказать «ква-а-а»; 2-и.п. Повторить 8 раз.

Гладишь- ласкается,

Дразнишь- кусается.

**6.«Собачка».** И.п.: стойка на ладонях; энергичные движения таза и голеней вправо- влево, звукоподражание «ав-ав». Повторить 8-10 раз.

С ветки на тропинку,

С травки на былинку,

Прыгает пружинка,

Зелёненькая спинка.

**7.«Кузнечик».** И.п.: о.с., руки на пояс; прыжки на двух ногах. Чередовать 2 раза по 20 прыжков. В перерыве восстановить дыхание в ходьбе.

**Инструктор по физической культуре:** В «загадочной стране» не только голос чей-то слышен, но растут удивительные деревья, где вместо листочков, как вы думаете что?

**Ответы детей:** Загадки

**Инструктор по физической культуре:** Мне очень понравилось, как все выполняли упражнения, но у Вани была самая гибкая змея. Ваня снимает листок, а я загадаю загадку.

**Инструктор по физической культуре:** Нам необходимо встать в две группы. Необходимо, чтобы было одинаковое количество участников в каждой группе.

**Основные виды движения**

Быстрый маленький зверек,

По деревьям скок-скок.

**1.«Белка».** (слайд). Прыжки на одной ноге с продвижением

вперёд, назад на другой. Повторить 4 раза.

Ползун ползёт, иголки везёт.

**2.«Ёж».** (слайд). Ползание на коленях и предплечьях. Повторить 4 раза.

Упадёт- не плачет,

Ударят- не плачет.

**3.«Мяч».** (слайд). Отбивание мяча о пол одной рукой в движении.

**Инструктор по физической культуре:**

Вот последняя загадка,

Быстро её отгадай-ка.

Он лесной хозяин строгий,

А зимою спит в берлоге.

**Ответы детей:** Медведь.

**Подвижная игра «Мишка».**

Дети встают в круг. Идут по кругу и читают стихотворение:

За стеклянными дверями.

Стоит мишка с пирогами.

Мишка, Мишенька, дружок,

Сколько стоит пирожок.

(Дети останавливаются, инструктор по физической культуре говорит:

Пирожок- то стоит три,

А ловить будешь ты.

Повторить 4 раза.

**Инструктор по физической культуре:** нам пора возвращаться. А вернёмся мы на ковре- самолёте.

**ΙΙΙ Заключительная часть.**

Мы реснички опускаем, сном волшебным засыпаем. Дышим ровно глубоко и конечно же легко. Наши ручки отдыхают, наши ножки отдыхают. Отдыхают, засыпают.

Губы тёплые и вялые, но нисколько не усталые. Напряженье улетело и расслабленно всё тело.

Будто мы лежим на травке, греет солнышко сейчас- руки теплые у нас, ножки теплые у нас.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать. Крепче кулочки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!