**Конспект сюжетного физкультурного занятия «Мы туристы».**

**Старшая группа.**

**Цель:** Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в сюжетном занятии;

**Задачи:**

1.Совершенствовать ранее освоенные движения: ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, ходьба и бег с высоким подниманием колен.

2. Упражнять детей в ходьбе по скамейке с перешагиванием куба высотой 20 см, прыжкам из обруча в обруч, пролезание в вертикально расположенный обруч боком

3. Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.

4. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.

5. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

**Предварительная работа**: с детьми проводится беседа, кто такие туристы, куда они путешествуют, что берут с собой из вещей, какую одежду одевают. Чем занимаются, когда отдыхают.

**Оборудование:** обручи 6 штук, 2 обруча на стойках , 2 скамейки, 2 куба высотой 20 см., 5цветных полосок, 2 каната

**Ход занятия.** *В Дети входят в зал, строятся в шеренгу.*

- Равняйсь! Смирно!

- Ребята, я хочу пригласить вас пойти со мной в поход. Вы хотите? (ответы детей)

-Дорога будет трудная, нужно преодолеть все препятствия — Вы готовы?

- Направо, раз-два, За направляющим в обход по залу шагом марш!

**Обычная ходьба в колонне. *(****спина прямая, смотрим вперёд)*

Кто шагает по дороге

Тот со скукой не знаком

Нас вперед ведут дороги

**Наш девиз:**

«Всегда вперед!»

**Ходьба на носках, руки на пояс (***дышим через нос, смотрим вперёд)*

- По высокой траве на носках шагаем, руки вверх всё выше поднимаем!

**Ходьба на пятках , руки в замок за головой***(Идём смотрим вперёд, спина прямая, локти развернули в стороны)*

- Что бы ног не промочить мы на пяточках пойдём

**Обычная ходьба в колонне**

**Ходьба, высоко поднимая колени руки на поясе; (***идём насочек тянем, спина прямая)*

*Чтоб не сбиться в пути, через цветные полосочки высоко поднимая колени необходимо пройти.*

2 круга

**Ходьба руки в стороны**

*- Чтоб по мостику пройти руки в стороны раздвинь, смотрим вверх спина прямая и идём всегда мы прямо*

**Обычная ходьба в колонне**

**Бег в среднем темпе (***переходим на быструю ходьбу,**руки согнули в локоточках, бежим легко на носочках)*

*-На тропинку вышли мы, поспешим сейчас в пути.*

**Бег с изменением темпа** *В гору, (в медленно бежим) а с горы (в быстрей бежим)*

**Бег в с высоко поднятыми коленями через цветные полосочки**

*Чтоб не сбиться в пути, через цветные полосочки высоко поднимая колени бежим.*

2 круга

**Бег (в среднем темпе)**

*И по узкой дорожке мы бежим*

**Обычный бег**

**Ходьба, упражнения на дыхание. (***Переходим на ходьбу, восстанавливаем дыхание)*

*-Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко.*

Внимание, через центр зала в две колонны марш.

-На месте стой, раз-два.

-Первая колонна, направо.

-Вторая колонная, налево.

-С соседом напротив в пару становись.

-Проверили дистанцию, чтобы друг другу не мешать.

**Основная часть**

Наш первый привал. Мы выполним упражнения, чтобы проверить вашу силу и выносливость.

**ОРУ в парах.**

***1.«Потягушки»***

**И.п.** – стоя в парах вплотную спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка раставив

**В:** 1 -2 – одновременно подняться на носочки и плавно поднять руки вверх, не расцепляя их;

3- 4 - И. п. (*тянуться как можно выше. 6р)*

***2. «Дружно хлопнем в ладоши»***

**И.п.** – О.с., стоя спиной к друг другу на расстоянии шага, руки к плечам

**В:** 1 – поворот – один в право, другой в лево, одновременно хлопнуть в ладоши

2 – И.п. Тоже повторить в другую сторону

*(ноги от пола не отрываем 4р в кажд. сторону)*

***3. «Качели»***

**И.п.** – стоя спиной друг к другу на небольшом расстоянии, ноги на ширене плеч руки на поясе

**В:** 1 – наклон в одну сторону, чувствуя спину товарища,

2 – И. П. Тоже повторить в другую сторону

(*Руки прямые, локти не сгибаем. 4р в кажд. сторону)*

***4. «Тяни-толкай»***

**И. П**. – сидя лицом друг другу, ноги широко расставлены, ступни соединяются со ступнями партнера, держатся за руки.

**В:** 1-одновременно один партнер наклоняется вперед, а другой назад

2-поменялись; 3-4 – то же самое

*(5-6 раз.. Спина прямая, партнера тянуть на себя*

*медленно без резких движений. Ноги прямые и ровные.)*

***5 «Воротики»***

**И. П**. -лежа на животе, голова к голове, руки разведены в стороны и соединены.

**В**: 1-Одновременно через стороны поднимают руки вверх, прогибаются в спине

2-И. П. *(5-6 раз Помогаем друг другу, стараемся подняться высоко.)*

***6. «Приседания»***

**И.п.** –стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, ноги на ширине плеч, взявшись за

руки,

**В:** 1 – присесть на носках, руки вверх.

2 – И. П. *(6р. Спина прямая, смотрим перед собой.)*

***7. «Прыжки на одной ноге с чередованием ходьбой».***

-И.П.: стоя лицом друг к другу, держась за плечо друг друга

В: -По команде вы начинаете прыгать и как только услышите сигнал «Смена» поменяли ногу на левую. руки не расцепляем. На месте шагом марш.

***8. Упражнение на дыхание***

Подняли руки через стороны – вдох, опустили – выдох!

*(3 – 4 р. Медленно вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.)*

*Перестроение*

Через левое плечо кругом раз, два! К направляющему вперед сомкнись! В обход по залу шагом марш!

Теперь вы готовы к серьёзным испытаниям. Мы разделимся на 2 команды, каждой команде я дам маршрут с заданиями. Нужно прочитать маршрут, приготовить оборудование для прохождения испытаний и пройти её, но выполнять задания нужно только по сигналу свистка.

- Равняйсь! Смирно! На первый второй рассчитайсь. (команды готовят маршрут испытаний)

**Основные виды движений (Полоса препятствий)**

Команды построились, внимание. Для прохождения маршрута, нам нужно

***Перейти через мост над горной речкой перешагивая препятствие.***

**(Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием куба)**

***Вот гора, а в ней пещера***

2 круга

***Как же нам в нее пролезть?***

***Боком, мы сейчас пойдём***

***Все преграды обойдем!***

**(Лазание в вертикальный обруч боком, не касаясь руками пола и обруча)**

***Перейти через болото***

(**Прыжки из обруча в обруч на двух ногах**)

- Молодцы, все препятствия мы преодолели и пришли к месту привала, Ой, а это что такое?

нахожу шкатулку, открываю её , а там записка. Читает ее детям.

***«Я волшебная шкатулка,***

***У меня есть тайничок.***

***Ты шкатулку открывай***

***Что в шкатулке ты узнай***

- Интересно, что там? Смотрите, а там рисунок.

*Показывает рисунок, там нарисована земля и дети стоят на пеньках на мостике*

Да это же игра **«Не оставайся на земле».** Давайте в нее поиграем.

**П/и «Не оставайся на земле».**

Молодцы, ребята, хорошо поиграли настало время возвращаться

**Заключительная часть**

***Игра малой подвижности «Туристята»***

- Нам пора продолжать путь. Возьмитесь за руки.

Тропинка вьется словно змейка

Ты пройти по ней сумей-ка

Друг за другом мы шагаем

Только рук не разрываем.

Воспитанники, не разрывая рук, проходят за ведущим змейкой, встают в колонну по одному

**Итог**

В походе вы помогали друг другу преодолевать препятствия соблюдая все правила, не

бросали друзей в трудную минуту. Вы молодцы! А самое главное вы настоящие друзья!























