**физкультурное занятие в старшей группе
«Веселые приключение»**

**подготовил инструктор ФК: Рыжков А.А**

**Цель:** Воспитание у детей интереса к занятиям физической культурой, способствовать гармоничному физическому развитию.
**Задачи:**
*Образовательные:* Накопление и обогащение двигательного опыта детей.  Развивать физические качества (скоростно – силовые и координацию) и самостоятельность. Формировать правильную осанку.
**Оборудования:** Гимнастические скамейки, мольберт, ватман с цифрами, осенние листья, палки гимнастические, обручи двух цветов по 10 шт., веревка для подлезания, степы, мягкие модули, флажок.
**Методические приемы:** Игровая ситуация, беседа, подвижные игры и упражнения, проблемная ситуация, продуктивная деятельность, рассматривание иллюстраций, сравнение, анализ, подведение итогов.

**Ход:**

*В зале стоят 3 гимнастические скамейки. Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.*
**Инструктор по ФК:** Ребята за год мы с вами подросли за лето, стали умнее, сильнее. Я, думаю, пора нам отправиться в путешествие. Возможно кому –то понадобиться наша помощь. А вот на чем, мы отправимся, вы узнаете, после того, как соединим на листе бумаги все цифры по порядку.
*«Угадай, что нарисовано».* Дети называют цифры по порядку, а ведущий соединяет их линиями на листе ватмана. (лодка).
**Инструктор по ФК:** Направо, на лодочную станцию шагом марш.
*Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом, переход на спортивную ходьбу, легкий бег с поворотом по сигналу в другую сторону, переход на ходьбу.*
**Инструктор по ФК:** Мы приближаемся к реке. Кто из вас знает ее название? Воздух становится чище и свежее. Подышим глубоко.
*Дыхательное упражнение: "Свежий воздух у реки"*
**Инструктор по ФК:** Мы прибыли на лодочную станцию, к скамейкам слева за ведущими марш. А вот и лодки, занимайте места, уже отплываем. Возьмите весла и смотрите внимательно. Флажки справа – гребем справа двумя веслами, флажки слева – гребем слева, два флажка вперед – значит обеими веслами одновременно вперед, ну а, если, флажки вверх – значит впереди опасно, возможно по реке плывут коряги или ветки – поднимаем руки и ноги вверх.
*Подвижная игра "Дружная команда"*
**Инструктор по ФК:** Смотрите, бобры на берегу реки заняты строительством хатки (слайд 1 или картинка на мольберте).
**Инструктор по ФК:** Из чего они строят?
**Дети:**Из веток.
**Инструктор по ФК:** Ветки одинаковой длины?
**Дети:**Одни длинные, другие короткие.
**Инструктор по ФК:** Узнаем сколько длинных веток нужно для строительства входа в хатку (слайд 2 или картинка на мольберте). Слева от лодки становись. За ведущими вперед на вытянутые руки разомкнись. Будем считать и наклоняться в стороны. Справой стороны начинай.
**Инструктор по ФК:** Поможем бобрам, передадим 6 длинных веток с левой стороны.
**Инструктор по ФК:** Узнаем сколько коротких веток (слайд 3 или картинка на мольберте). Будем считать и приседать. Передадим 5 коротких веток справой стороны.
**Инструктор по ФК:** Вот незадача путь к лодкам преградила большая лужа. Назад до черты сомкнись. Придется идти по кочкам. прыгать можно только по желтым кочкам, они сухие, а, значит, вы не подскользнетесь. Прыгаем поочередно, соблюдаем расстояние, каждый возвращается в свою команду по краю «лужи».
*Подвижная игра "Прыгай по кочкам"*
**Инструктор по ФК:** Что это за шум на берегу (слайд 4 или картинка на мольберте). Все понятно, кое-кто не умеет дружить. Давайте поможем. Все дело в том, что бельчата поссорились из-за того, что не могут решить, кто, сколько ягод собрал (слайд 5 или картинка на мольберте). Как называются ягоды? Будем хлопать в ладоши над головой и считать чернику. А теперь будем наклоняться, хлопать по коленям и считать землянику. Что можно сказать про количество этих ягод, если их по пять? (их поровну). Вот мы и помирили зверят.
**Инструктор по ФК:** Вот беда, на реке спустился туман (слайд 6 или картинка на мольберте) и бельчатам будет трудно вернуться домой. Нужна яркая дорожка, по которой они смогут пойти. Как вы считаете разноцветные осенние листья подойдут для ее строительства? Помните, чтобы дорожка стала заметной листья в ней должны чередоваться по цвету.
*Подвижная игра «Построй дорожку».*Каждая команда строит свою дорожку из листьев. У каждой команды по два вида листьев. Дети берут по одному листу, бегут до условного места, преодолевая препятствия, кладут лист и возвращаются обратно.
**Инструктор по ФК:** Туман рассеялся (слайд 7 или картинка на мольберте) и нам можно отдохнуть и поиграть.
*Подвижная игра «Фигуры».* Ходят как лисята, по сигналу: "Стоп!Один!", останавливаются и строят фигуры по одному. Далее ходят, как медвежата, лягушата, и в конце, повернувшись вокруг себя становятся ребятами и бегают врассыпную. По сигналу строят фигуру по двое, трое или четверо.
*Дыхательное упражнение: "Дует свежий ветерок"*
**Инструктор по ФК:** Посмотрите, пока мы играли, я заметила конверт, а на нем надпись «Для добрых и умных помощников». Вы думаете это нам? Здесь какой-то план, попробуем разобраться.
*«Найди предмет».* Игра с элементами хождения по легенде: два шага направо, три шага вперед, два шага налево и т.д. Находим сундук, открываем с помощью волшебного слова:"Пожалуйста!" и получаем сюрприз - разукрашки на осеннюю тематику.
**Инструктор по ФК:** Нам пора возвращаться. Вы были сегодня дружными, ловкими, смелыми помощниками. Мне было интересно и легко путешествовать с вами. А вам? Занимайте места в лодках, мы отправляемся обратно.
*Свободные гребковые движения руками под мелодичные звуки природы.*
**Инструктор по ФК:** Вот и прибыли! Слева от лодок становись! За направляющим в колонну по одному шагом марш! С лодочной станции в группу шагом марш! До свидания!