**Цель:** закрепить бег по наклонной доске; упражнять в лазанье по гимнастической стене с пролёта на пролёт; совершенствовать двигательные навыки в подвижной игре «Хитрая лиса».

**Инвентарь:** наклонная доска, гимнастическая скамейка, кубики, гимнастические лестницы, макеты деревьев.

**Ход занятия:** дети заходят в спортивный зал под фонограмму (шум леса).

**Воспитатель:** жил – был поющий лес, в нём полным полно чудес. Там берёзки пели песни, ручеёк журчал чудесно, птички всем им подпевали , в небе бабочки порхали. Вот ребята шли, шли – на полянку пришли (ходьба в колонне по одному).

**1.Дорожка:** ходьба широким шагом.

**Стог:** дети берутся за руки, образуя круг, идут к центру – из центра, затем снова в колонну.

**Кочки:** прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

**Ветерок:** бег чередуя с ходьбой. Перестроение в круг.

**Общеразвивающие упражнения:**

«Ёлочка» - (6-8 раз)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1.- руки через стороны вверх, 2 – в и.п.

«Осинка»- (3 раза в каждую сторону)

И.п. стоя, руки на поясе.

1-3- наклон в сторону, вдох через нос.

2-4- вернуться в и.п, выдох через рот.

«Колючие иголочки» (6-8 раз)

И.п. сидя ягодицами на пятках, руки внизу.

1.- встать на колени, одновременно руки в сторону и в верх.

2.- вернуться в и.п.

«Орешек»- (3-4 раза)

И.п. лёжа на спине, обхватить руками согнутые колени.

1.- ноги прямо, руки в стороны.

2.- вернуться в и.п.

«Листочек» (10 секунд)

И.п. лёжа на животе, руки вверх, ноги слегка приподняты.

1-2- покачаться вперёд, назад.

3-4- и.п.

«Зайчата» (30-40 раз)

И.п. стоя ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте чередуя с ходьбой.

Перестроение в колонну по одному.

**Воспитатель:** ну а теперь , ребятки, посмотрим, что же есть на нашей полянке.

**2.Основные виды движений**  (способ – поточный)

«Мостик через ручеёк» (4 раза)- ходьба и бег по наклонной доске.

«Цапли на болоте» (4 раза)- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.

«Весёлые бельчата» (4 раза)- лазанье по гимнастической лестнице с пролёта на пролёт.

«Бревно» (3 раза)- прыжки через гимнастическую скамейку.

«Собери букет» (3 раза по 30 секунд)- бег врассыпную с нахождением своего места.

**Воспитатель:** ребята, а ещё в поющем лесу живут лисята, они такие озорные и хотят с вами поиграть.

Подвижная игра «Хитрая лиса».

**3.Воспитатель:** 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.

«Барсук лежебока» - дети лежат на ковриках под музыкальное сопровождение (музыка Д. Кабалевского «Лентяй»).

**Воспитатель:**  ребята, а посмотрите, какой же красивый поющий лес. Сидя на ковриках, дети делают гимнастику для глаз.

«Лисичка» - водим глазами влево, вправо.

«Филин» - глаза закрываем, открываем.

«Кузнечик» - глаза вверх, вниз.

«Шмель» - вращаем глазами по часовой стрелке.

«Бабочка» - подносим и удаляем указательный палец к носу и от носа.

**Воспитатель:** ну вот ребята нам пора с вами возвращаться домой.

Перестроение в колонну по одному, ходьба на восстановление дыхания.

Муниципальное автономное образовательное учреждение

детский сад № 210 «Ладушки» (4 корпус)

городского округа Тольятти

**Конспект занятия**

**по физическому воспитанию в старшей группе**

**с элементами психогимнастики – релаксации**

**«Лесная прогулка»**

Составила: Фролова Оксана Александровна

воспитатель высшей квалификационной категории

2015 г.