**Конспект**

**сюжетного физкультурного занятия**

**в старшей группе**

**по теме « Осень в золотой косынке».**

**Нетрадиционное физкультурное занятие в старшей группе «Осень в золотой косынке»**

**Цель:**

-Прививать интерес к занятиям физической культурой, формировать навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

-Совершенствовать у детей навыки ходьбы на пятках, на носках, бега в колонне по одному;

-Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, в прыжках правым и левым боком с продвижением вперед, закрепляя умение мягко приземляться на две полусогнутые ноги; в подлезании под дуги разной высоты.

-Развивать у детей ориентировку в пространстве, ловкость, внимание.

**Оборудование**: музыкальное сопровождение, осенние листья на каждого ребёнка, канат, гимнастическая скамейка, дуга , листья для подвижной игры, модули 2 шт.

**Ход занятия:**

Вводная часть.

*Дети входят в зал становятся в круг.*

**Инструктор:**

Добрый лес, старый лес

Полный сказочных чудес!

Ребята, я предлагаю вам отправиться в путешествие в осенний лес. Согласны? (ответы детей) Тогда отправляемся в путь. Перестроение в колонну по одному.

Выполняют движения:

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках, руки на пояс.

Ходьба на пятках, руки за головой.

Бег в колонне по одному.

Ходьба топотушки.

Бег боковой голоп, правым и левым боком.

Ходьба «гуси.»

Подскоки.

Прыжки «зайки»

**Инструктор:**

На дорожку дружно встали, наши ножки пошагали.

Узкий мостик впереди, на носочки встали мы.

И на пяточках пойдем ,мы дорожку себе пробьем.

Сзади кто-то зарычал и ребяток напугал

И опять мы пойдем тропинку найдем.

По тропинке мы галопом побежим правым боком , левым боком

И опять наши ноги зашагали по дороге.

Поскакали ноги по темной дороге

Все устали бежать, нужно дружно шагать.

Вдох – поднять руки вверх, выдох – руки опустить вниз.

Ходьба в колонне по одному, переходящая в медленную, выполняя упражнение на восстановление дыхания.

*В конце ходьбы дети берут по две осенние веточке, лежащих на гимнастической скамейке. Перестроение в колонну по три.*

**Инструктор**: Вот мы и попали в осенний лес и сейчас мы проведем разминку на полянке.

**Основная часть**

*ОРУ с осенними листьями.*

1. И.п. – ноги на ширине плеч

«1» - поднять правую руку в сторону, наклонить голову вправо.

«2» - и.п.

«3» -тоже в левую сторону.

1. И.п. – о.с.

«1» - прямые руки вверх, правую ногу на носок, наклон туловища вправо.

«2» - и.п.

«3» -тоже в левую сторону

1. И.п. – о.с., руки в стороны.

«1» - поставить правую ногу на носок вперед. Наклониться, коснуться листочками колена.

«2» - и.п.

«3» - тоже с левой ноги.

1. И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях у груди.

«1» - поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону-назад.

«2» - и.п.

«3» -тоже в левую сторону.

1. И.п. – сидя, ноги прямые, руки согнуты в локтях.

«1» - ноги выпрямить, руки в стороны.

«2» - и.п.

1. И.п. – сидя по-турецки, руки перед грудью.

«1» - руки через стороны поднять вверх, выпрямить спину.

«2» - и.п.

1. И.п. – о.с., руки на пояс, листочки на полу.

«1-8» -прыжки вокруг листочков.

«1-8» - ходьба на месте.

***Упражнение для глаз* «Осенние листочки»,**

И.п. – о.с., руки опущены вниз, листья в обеих руках.

Медленно поднять руки вперед

Отвести руки влево

Отвести руки вправо

Медленно поднять руки вверх

Медленно опустить вниз

Прикрыть листочками глаза

Медленно руки отвести вперед, через стороны опустить вниз.

**Дыхательная гимнастика «Осенние листочки»**

Шаловливый ветерок в лесочек залетел:

Ш-ш-ш!

Тихо-тихо веточкам он песенку запел:

Ш-ш-ш!

Сильный ветер в наш лесочек тоже прилетел

Ш-ш-ш!

Громко-громко веточкам он песенку запел:

Ш-ш-ш!

Ветерки по очереди листьями песни пели:

То тихую : Ш-ш-ш!

То громкую : ш-ш-ш!

То тихую: ш-ш-ш!

То громкую: ш-ш-ш!

**«Ветер-ветерок-буря»**

На улице подул ветер. Сначала слабый, потом всё сильнее и сильнее, и вскоре началась буря! Дети спокойно вдыхают ,затем плавно начинают выдыхать ,имитируя ветер: сначала выдох лёгкий ,почти неслышный, затем струя выдыхаемого воздуха становится сильнее и сильнее. При выдохе произнести звук «У».Щеки не надувать.

**Инструктор:** Ребята, вы хорошо справились с этими заданиями, молодцы, и мы продолжаем наше путешествие.

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колоне по одному, складывая листья в корзину.

**Инструктор:** ребята посмотрите сколько шишек нападало, берем в правую руку шишку **выполним самомассаж :**

Шишку я в руке держу  
То сожму, то разожму  
Поиграю с нею –  
Ладони разогрею.

Вот сжимаю правою  
Вот сжимаю левою.  
Буду шишки я сжимать,  
Буду руки укреплять.

*Основные виды движений*

**Инструктор:** Рано утром в лесу просыпается не только природа, но и животные. Медведи проводят разминку, они влезают на дерево. Зайцы спешат в деревню на хозяйский огород, скачут, запутывая следы от волка и лисы. Мышки готовятся к завтраку, они собирают орехи, и бегут в свои норки. В лесу все заняты своим делом, и я предлагаю вам выполнить следующие задания. *( выполняется 2 раза поточным способом)*

1. Ползание по гимнастической скамейке, потягиваясь руками.
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед правым и левым боком через канат.
3. Подлезание под дуги разной высоты.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вы преодолели все препятствия и мы пойдем на полянку, где сможем поиграть!

*Перестроение в круг, ходьба по кругу, взявшись за руки.*

Ребята возьмите по одному листочку и мы с вами поиграем в осеннюю игру «Ветер и листья». Пока музыка играет вы бегаете по залу врассыпную. Как музыка затихает вы должны найти свое место.

На опушку мы идем

Листья сыплются дождем

Под ногами шелестят

И летят, летят, летят.

Листики дубовые

Листики кленовые.

*По всему залу разбросаны листья. У детей в руках по одному листочку с разных деревьев (дуб, клен, тополь). По команде – «ветер» - бег врассыпную по всему залу ,по команде «ветер стих» - дети у которых в руках листья клена собираются у красного кубика, листья дуба – у желтого, листья тополя – у зеленого.*

**Пальчиковая гимнастика**

*Загибать пальцы, начиная с большого. Сжимать и разжимать пальцы в кулачки.*

1, 2, 3, 4, 5

Будем листья собирать

Листья березы

Листья рябины

Листья тополя

Листья осина

Листья дуба мы соберем,

Маме осенний букет принесем.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия.**

**Инструктор:** Ребята, наше путешествие в осенний лес закончилось, нам пора возвращаться домой. Вам понравилось путешествие? Какие задания мы сегодня выполняли? Что вам понравилось больше? Вы все справились с заданиями, и на память о нашем путешествии я хочу подарить вам эмблемы : « За ловкость», « За смелость».

*Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Дети выходят из зала.*