**Конспект открытого занятия по физической культуре в старшей группе**«**Путешествие на поезде***«****Здоровейка****»*

Тема: «**Путешествие на поезде** *«****Здоровейка****»*

Цель: Формирование двигательных умений и навыков, **физических** качеств ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, эмоционально-волевой сферы и нравственных качеств детей;

Привить **интерес к физкультуре** и потребность к ежедневным спортивным **занятиям**, используя музыкальное сопровождение, увлекательность сюжета, настрой на самостоятельную игру.

Задачи:

1. Упражнять в различных видах ходьбы, бега;

2. Развивать гибкость при выполнении упражнений;

3. Развивать умение ориентироваться в **пространстве**, координацию движений;

4. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений и согласованно действовать в команде;

5. Воспитывать дружеские отношения, чувство взаимопомощи;

6. Закреплять умения ходить по канату, продвигаться по тоннелю, ползать по гимнастической скамье на животе.

Техническое оборудование: тоннель, канат, гимнастическая скамья, аудиозапись *«Шум поезда»*, ноутбук, гимнастические палки по количеству детей.

Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения:

Ход занятия.

Инструктор фк: Здравствуйте ребята! Сегодня мы отправляемся с вами в путешествие на поезде «Здоровейка». На этом поезде удостоены ездить только лучшие спортсмены. Мы хотим такими стать?

Дети: да!

Инструктор фк: Тогда отправляемся на станцию!

Мы идем, мы идем дети маршируют.

Звонко песенку поем:«Ля-ля-ля, ля-ля-ля» идут на носках, на пятках.

Через сугробы мы шагаем, идут с высоким подниманием Ноги выше поднимаем бедра.

Все равно вперед идем, бег «счастливое детство»(подскоки)

Смело песенку поем: тра-та-та,тра-та-та!

А теперь на лыжи встали, бег по кругу.

Очень быстро побежали, бег змейкой

Мчимся с горки, не молчим,

А задорно так кричим: ух-ух-ух!

Инструктор фк: Ну, вот мы и прибыли на вокзал. Садимся на поезд и первая наша станция будет «Разминочная»

**ОРУ с гимнастическими палками:**

**Ну- ка, дружно палки взяли, Дети идут по кругу др. за др.**

**С ними четко зашагали. по ходу движения берут палки**

**И строятся в две колонны.**

**Палка- вверх, палка-вниз! И.П.: стоя, ноги на ширине**

**Не зевай. Подтянись. плеч, палку держать двумя**

**Руками перед грудью**

1. **Поднять палку вверх;2- и.п..**

**Раз-два! Поворот. И. п.- стоя, ноги на ширине**

**Вправо, влево, наклон вперед! плеч, палка перед собой**

**1-поворот вправо; 2-поворот**

**Влево; 3- вперед; 4-и.п.**

**Палку на плечи, наклонись И. п: стоя, ноги на ширине плеч,**

**И опять назад вернись. палка за плечами.1- наклон**

**вперед; 2-и.п.**

**Раз- присели, палку подняли,И.п. стоя, ноги вместе, палка**

**перед собой в вытянутых руках.**

1. **Присесть, подняв палку вверх**
2. **И.и.**

**Спинка прямая, дружно встали.**

**Палку на пол и давай дети кладут палку на пол.**

**Прыгать, прыгать начинай! И. п.- стоя, ноги вместе, руки на**

**пояс. Прыжки на двух ногах с**

**перепрыгиванием через палку**

**боком, в чередовании с ходьбой**

**Вдох- наклон, а выдох- прямо.**

**Вот и кончилась забава!**

**Первую станцию проехали двигаемся на следующую станцию под названием «Препятственная».**

**1-е задание-ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками вперед;**

**2-е задание-пройти по канату, руки в стороны;**

**3-е задание- тоннель;**

**Инструктор фк: Наш поезд едет дальше и прибывает на станцию «Игровая»**

**Подвижная игра «Морозко».**

**Я мороза не боюсь, дети произносят слова**

**С ним я крепко подружусь.**

**Подойдет ко мне, мороз,**

**Тронет руку, тронет нос. Трут руки по плечам и трут нос.**

**Значит, надо не зевать,**

**И скорее убегать!**

**По окончанию слов дети убегают от Морозки, кого он задевает замерзает на месте. По окончанию игры подсчитывают количество замороженных. Игра повторяется 2-3 раза.**

**Ну вот ребята мы отправляемся с вами на последнюю станцию «Восстановительно- витаминная»**

**Релаксация «Расслабление»**

Все умеют танцевать, дети ложатся на спину, кругом

Прыгать, бегать, рисовать. закрывают глаза и полностью

Но не все пока умеют расслабляют мышцы ног и рук.

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая-

Очень легкая, простая:

Замедляется движенье…

И становиться понятно-

Расслабление приятно!

**Активизация**

Мы спокойно отдыхали, ном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться, улыбнуться, всем открыт глаза, проснуться. Вот пора нам и вставать, бодрый день нам продолжать!

Закончилось, ребята наше путешествие на поезде «Здоровейка». Я дарю вам целую корзину витаминов.

Дети строятся в шеренгу, под музыку Марша выходят из зала.