Куликова М.Н., инструктор по физической культуре МДОАУ № 88 г. Оренбург

**Конспект физкультурного занятия «Веселое путешествие»**

(для среднего дошкольного возраста)

Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей; формирование основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой. Доставить детям радость от участия в «походе».  
Задачи:  
• Обучать детей ходьбе по скамейке способом подъем-спуск.  
• Совершенствовать у детей ходьбу и бег в колонне по одному.  
• Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, на пятках, семенящим шагом, «по-медвежьи» - с опорой на ладони и ступни.   
• Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, а также умение подлезать под шнур.  
• Развитие умения действовать по сигналу, соблюдать правила во время подвижной игры.   
• Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.  
• Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.  
• Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Ход занятия

**I часть вводная**  
*Дети с воспитателем входят в спортивный зал и выстраиваются в шеренгу. Их встречает инструктор с рюкзаком за спиной.*

Инструктор: Здравствуйте ребята, вам повезло! Еще бы минута и вы бы меня не застали.  
Воспитатель: Это почему?  
Инструктор: Дело в том, что я отправляюсь в поход на уральские горы к великой реке Урал, и хочу побывать в пещере, которая называется «Подарок». Вот и рюкзак уже надела.  
Воспитатель: А как же физкультурное занятие?  
Инструктор: Не переживайте мы сейчас что-нибудь придумаем. А может быть мне вас с собой взять? Ребята, вы готовы стать маленькими туристами и отправиться вместе со мной в путешествие?

Как вы думаете, кто такие туристы?  
*Это такие люди, которые ходят в походы пешком, на лыжах, на велосипедах, на байдарках и плотах, поездах, машинах и самолетах.*

*Для чего люди ходят в поход? Хотите стать сильнее и выносливее? Тогда в путь! А на чем же мы доберемся до места назначения? Так как мы отправляемся недалеко, то добираться мы будем на автобусе, а потом пойдем пешком.*  
Тогда не будем терять ни минуты.

Ходьба:

На носках, пятках, «хромоножки»,

На автобусе - бег врассыпную с остановкой на одну ногу.

Перестроение врассыпную

Инструктор: Ну, вот мы и приехали. На лесной полянке мы разомнемся и пойдем дальше.

**II часть основная**

*Общеразвивающие упражнения «дикие животные»*

1) «Сова»

И.п.: о.с. руки на поясе

1- поворот головы вправо, 2 – и.п.

3- поворот головы влево. 4 – и.п.

2) «Лиса»

И.п.: стоя на четвереньках.

1 – подъем правой руки вперед и вверх. 2 – и.п . тоже другой ногой.

3) «Волк»

И.п.: то же.

1 – выпрямить ноги, потянуться головой вниз, хвостиком вверх.

2 – и.п.

4) «Медведь»

И.п.: стоя, ноги широко, руки на поясе. 1 – наклониться вперед, поставить руки на пол. 2 -и.п.

5) «заяц» - прыжки вправо, влево двумя ногами.

*Показ на телевизоре гора, река и пещера.*

*Основные виды движений поточным способом.*

1) Проходим по мосту над рекой

«Узкий мостик» - ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны.

2) «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах по координационной лестнице.

3) «Бурелом» - подлезть под аркой (высота 50 см), не касаясь руками пола, перешагнуть модуль, высоко поднимая ноги.

4)«Холмы и спуски» - подъем на скамейку и спуск с нее вправо- влево попеременно. Повторить 3-4 раза.

5) Пещера – пролезть в тоннель.

Воспитатель: а что у вас в рюкзаке? Ребятам очень хочется знать.

Инструктор: кубик для игры

*Подвижная игра «Ровным кругом» (с кубиком)*

**III часть.** Рефлексия.  Итак, мои маленькие туристы, возвращаемся в детский сад. Понравилось вам наше путешествие? Как мы с вами сегодня путешествовали? Где мы были?  
Вы были смелыми и выносливыми туристами. Молодцы. До свидания.