**Конспект сюжетного занятия по физической культуре**

**«Поющий лес» старший дошкольный возраст**

**Программное содержание:**

Закреплять мышцы рук и плечевого пояса в общеразвивающих упражнениях имитирующего характера. Продолжать учить сохранять равновесие и осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая кубики. Упражнять в прыжках через набивные мячи, расположенные в ряд. Совершенствовать мягкость приземления, легкость прыжка. Развивать умение пролезать в обруч, умение группироваться. В подвижной игре развивать увертливость, бег в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга.

**Ход занятия:**

**1.Вводная часть.**

Предложить детям представить себя в лесу, оживить воображение рассказом: «Жил – был Лес, это был не просто Лес, а поющий Лес, Березы пели нежные песни берез, дубы – пели стародавние песни дубов. Пела речка, родничок, но звонче всех пели (как вы думаете, кто?), конечно птицы, синицы – пели сини песни, а малиновки – малиновые». Ну, как вам понравился Лес? А хотите отправиться в такой Лес? Тогда в путь по тропинке, которая выведет нас на чудесную полянку.

В колонне по одному дети идут друг за другом, ходьба на носочках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за голову; в полуприсяди, руки на пояс. Очень хочется увидеть поющий Лес, побежали – бег обычный, а дорожка извилистая, не прямая (бег змейкой), выглянуло солнышко, нам стало весело, движемся подскоками. Построение в круг, вот мы вышли на чудесную полянку, но если прислушаться и посмотреть по сторонам, то можно заметить, что мы здесь не одни.

1. *«Белочка»* (быстрая и проворная, спрыгнула с дерева и смотрит по сторонам).

И.п. – о.с., руки на поясе.1,3 – поворот головы вправо (влево) подняться на носки; 2,4 – вернуться в и.п. (повторить 8 раз).

2. *«Медведица»* (потеряла своих озорных медвежат, ищет их, заглядывает под кустики).

И.п. – о.с., руки в стороны. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки за голову; 2,4 – вернуться в и.п. (повторить 6 раз).

3. *«Олень»* (вышел на полянку красивый, гордый, сильный).

И.п. – о.с., руки вниз. 1,3 – поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести;  2,4 – вернуться в и.п. (повторить 8 раз).

4. *«Лисята»* (рыжие, игривые, выбежали на полянку и воображая, стали любоваться своими красивыми хвостиками).

И.п. – опора на кисти рук и колени. 1,3 – поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»; 2,4 – вернуться в и.п. (повторение 6 раз).

5. *«Муравей»* (на пальцы ног залез муравей и бегает по ним, поищем муравья).

И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади.1,3 – с силой потянуть носок правой (левой) ноги на себя; 2,4 – вернуться в и.п.  (повторить 6 раз).

6*. «Жучок»* (с ветки на спинку упал жучок и никак не может встать, активно работает всеми лапками).

И.п. – лежа на спине. 1,4 – попеременное сгибание и разгибание рук и ног; 5,8 – руки и ноги положить на пол, отдохнуть (повторить 6 раз).

7. *«Зайчата»* (шустрые и ловкие резвятся на полянке).

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах со смещением ног вправо, влево, в чередование с ходьбой.

Дорожка в лес узкая, постройтесь в колонну, продолжаем путь.

**2. Основная часть.**

**Основные виды движений** (способ поточный – 4 раза).

Много испытаний приготовил нам Лес, на пути упавшее дерево.

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики

(пройти по упавшему дереву, осторожно перешагивая сучки).

1. Прыжки на двух ногах через набивные мячи

(перепрыгнуть кочки)

1. Пролезание в обруч

(пролезать под низкими веточками деревьев).

Обратить внимание на следы, посмотреть, чьи это следы? Как вы думаете? Почему лисичка следила за нами? Она, наверное, хочет, чтобы мы поиграли в игру, а мы знаем игру про хитрую лисичку?

*Проводится подвижная игра «Хитрая лиса».*Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, - не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) – сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», - хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!».

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону. После того как лиса поймала двух – трёх детей, воспитатель говорит: «В круг».

А это, что за конверт, здесь что-то написано (читаем). Лисичка где-то потеряла корзинку, давайте поможем найти.

1. **Заключительная часть:**

*Проводится игра малой подвижности «Найди корзинку»* (в корзинке сюрприз для детей).