**Занятие по физической культуре в старшей группе «Выручаем доктора Айболита»**

***воспитатель Гончарова О.Ю.***

**Задачи:**

- Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя;

- Развить ловкость и глазомер при метании в цель;

- Повторить упражнения в равновесии и прыжках;

- Разучить общеразвивающее упражнение с кубиком;

- Повторить ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков);

* Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед

**Оборудование:** обручи, кубики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, веревка, ребристая дорожка, кукла Доктор Айболит

**Ход занятия:**

**I часть: вводная (4- 6 мин).**

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение.

(Воспитатель сообщает детям, что рано утром голубь принес к ним в группу письмо, и сейчас они вместе его прочтут.)

(На конверте написано: «Ребятам в детский сад №12»).

Воспитатель читает письмо: «*Милые дети! Прошу у вас помощи! Я был вынужден отправиться в Африку в Лимпомпо, чтобы вылечить зверят, у которых разболелись животики. Возвращаясь обратно, я заблудился в горах и попал в лабиринт, из которого не могу найти выход. Мимо пролетал почтовый голубь, и я ему передал письмо с просьбой о помощи…»*

- На этом письмо обрывается, даже нет адресата. Ребята, как вы думаете, кто отправил в наш детский сад письмо?! *(Дети высказывают предположения, приходят к выводу что это доктор Айболит, и что он ждет помощи в горах).*

- Ребята, готовы ли вы помочь Айболиту и отправиться в далекий и трудный путь, преодолевая все препятствия?! *(Готовы!).*

* А чтобы отправиться в путь необходимо размяться и построить яркую дорожку из цветных кубиков - это начало пути!

**II часть: основная (18-20 мин).**

Перестроение детей в колонну по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу:

* ходьба на носках руки вверх;
* ходьба на пятках руки сзади;
* перекатывание с пятки на носок;

Бег с изменением направления движения, бег с изменением движения по хлопку, бег приставными шагами вправо и влево.

По команде дети идут шагом и берут цветные кубики. Из круга выстраиваются в колонну, а затем по команде « на первый, второй рассчитайся!», строятся в две шеренги.

**Общеразвивающее упражнение с кубиком.**

 (Объясняет и показывает воспитатель).

1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).

5. И. п.: ноги врозь, кубик в правой руке, вверху, левая рука за спиной, на 1-2-3- наклон влево, 4- исходное положение, переложить кубик в другую руку. То же с левой рукой (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вправо и влево от кубика.

Восстанавливаем дыхание, а затем по команде дети перестраиваются в две колонны и поточным методом выстраивают из кубиков начало пути «Старт» и «Финиш»

Дети строятся в одну шеренгу, а в это время воспитатель выстраивает полосу препятствий.

- Итак, ребята, в путь! Наше первое препятствие это болото. Вам необходимо перепрыгнуть с кочки на кочку на двух ногах, а затем проползти по узкой тропинке на животе, так как по - другому по ней не перебраться.

(Прыжки из обруча в обруч, ползание по гимнастической скамейке, хватом рук с боков. Полосу проходят 2 раза).

- Мы прошли болото и перед нами горный обвал, дорога засыпана камнями. Нам необходимо расчистить дорогу.

- Будьте, внимательны! При броске вы должны попасть в канаву. Кто попадет- тот становиться от меня справа, а кто промахнется- тот слева.

(На расстоянии 2,5м дети бросают мешочки с песком в корзину.

**Метание прямой рукой сверху**— исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом (мешочком) — вдоль туловища. При замахе правая рука идет вверх—назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывает предмет. Брошенные мимо мешочки, воспитатель помогает сложить в корзину).

- Мы расчистили дорогу и теперь перед нами ребристый мост. Но нам преградили дорогу мыши, которых необходимо поймать.

Игра «мышеловка»:

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя:

«Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, читаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

**III часть: заключительная (3-4 мин).**

- Мыши пойманы и мы смело можем отправляться по ребристому мосту, но чтобы не упасть с него, нам необходимо взяться за веревку, чтобы двигаться в одном направлении.

(Дети становятся друг за другом, держась за веревку, а воспитатель идет первым. Пройдя мост, дети останавливаются перед высокой стеной , где находиться Айболит. И не отпуская веревки, отправляются в обратный путь).

- Наша яркая дорожка из кубиков помогла нам вернуться домой и спасти Айболита.

(Дети строятся в одну шеренгу).

- Ребята, благодаря вашей смелости и ловкости нам удалось выручить Айболита из беды и вернуть его домой. Доктор Айболит говорит вам спасибо! Вы настоящие друзья!