

**Конспект**  
**занятия по физической культуре**  
**для детей старшей группы ТНР**  
**«Путешествие к Бабе-Яге»**

**Задачи:**

- Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному «змейкой», в ходьбе на носках с разным положением рук, ходьбе с высоким подниманием бедра;
- совершенствовать навыки движения в ограниченном пространстве, учить правильно выполнять прыжки на координационной лестнице;
- тренировать в умение преодолевать препятствия разного характера, сохраняя равновесие, координацию движений на сибордах ;
- развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель;
- упражнять в равновесии при перешагивании через предметы, при ходьбе по ограниченной площади;
- воспитывать морально-волевые качества, развивать чувство товарищества и взаимопомощи.

**Планируемый результат:**

- внимательно слушают инструкцию взрослого;
- пролезая под дугу, прогибают спину, наклоняют голову;
- при прыжках на координационной лестнице развивать внимание, ориентировки в пространстве;
- правильно делают замах из-за головы ведущей рукой, попадают в цель;
- удерживают равновесие при ходьбе по ограниченной площади, балансируют руками;
- проявляют умение расслабляться и контролировать дыхание;
- помогают друг другу, демонстрируют положительные эмоции при выполнении физических упражнений;

– проявляют любознательность, активность.

**Оборудование:** сибборды, балансиры, дуги, координационные лестницы, мешочки–«лягушата», кегли–«мухоморы», корзина

**Ход занятия:** Дети входят в зал.

**Инструктор:** Здравствуйте ребята!  
Вы любите сказки? Вы не будете против, если я приглашу вас в сказочное путешествие?  
В пути вас ждут интересные приключения, и отправимся мы в путь по лесной тропинке.

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

<b>Инструктор:</b>	<b>Действия детей:</b>
Вот зеленая лесная тропинка	<i>Ходьба в колонне по одному</i>
Мы идем в колонне по одному, друг за другом.	
А вдоль тропинки растут разные цветы	
Вот высокие колокольчики	- с высоким подниманием бедра
Ах, какие красивые одуванчики	- с поочередным движением рук вверх – вниз
Будьте осторожны, впереди кактус	- на носках, руки вверх, ладонь к ладони
Посмотрите, на небе появилась туча. Возможно, что сейчас пойдет дождь	<i>Бег в среднем темпе змейкой</i>
А теперь нам нужно перепрыгнуть лужи	<i>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед</i>

И вновь мы вышли на зеленую тропинку	Ходьба в колонне по одному
--------------------------------------	----------------------------

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

**Инструктор:** Мы вышли на чудесную солнечную полянку.

Что нужно сделать, чтобы укрепить наше здоровье, быть сильным, выносливым?

### **Общеразвивающие упражнения на сиббордах**

#### **1. Звёздочка**

И.п. встать на борд, широко расставить ноги.

1-2- вытянуть руки вверх,

3-4- вытянуть руки в стороны.

Одновременно раскачиваться из стороны в сторону.

#### **2. Бабочка.**

И.п. встать на борд, широко расставить ноги, развернуть ступни вдоль платформы, носки смотрят в одном направлении.

Положить руки на плечи, машем «крыльями», как бабочка. Раскачиваем платформу. (8-10 раз в одну и другую сторону).

#### **3. Лебёдушка.**

И.п. лечь на живот по центру борда.

1-3 - согнуть ноги, ухватиться за них руками, вытянуть шею и поднять ноги.

4-6 - и.п. (4-6 раз)

#### **4. Фламинго.**

И.п. стоя по центру борда.

1-2 - отвести согнутую ногу в сторону на внутреннюю стопу бедра другой ноги.

3-4 - медленно поднять руки вверх над головой.

5-6- и.п. (5-6 раз)

## 5. Прыжок лягушки.

И.п. упор присев по центру борда, руки вместе на уровне груди.

На счет три спрыгиваем с борда в упор присев. (4-6 раз).

### *Сигнал СМС-сообщения.*

**Инструктор:** Посмотрим СМС-сообщение?

От Бабы Яги?

Что же пишет она?

*Читают слайд с СМС-сообщением*

«Здравствуйте детишки, девчонки и мальчишки!

Пишет вам Баба-Яга!

У меня сегодня день рождения. Я хотела вас всех пригласить к себе в гости, да вот беда, избушка моя развалилась. Одна я её собрать не смогу, а помощников у меня нет. Как быть я не знаю, может вы мне, поможете?»

---

**Инструктор:** Дети поможем Бабе-Яге?

Тогда в путь-дорогу. Наш сказочный поход продолжается.

### **Основные виды движений.**

#### **Задание 1 «Преодолей препятствие»**

<b>Инструктор</b>	<b>Действия детей</b>
Первое препятствие впереди, Бурелом и кочки предстоит пройти!	<i>Подлезание под дугу Пройти по мостикам (перевёрнутые сибборды, между ними балансиры).</i>

**Инструктор:** Молодцы, преодолели бурелом и кочки, справились!

Но куда же мы попали, куда мы пришли?

*(На слайде изображены пещеры)*

Может быть, здесь Баба Яга живет?

Я не знаю, как ее дом выглядит?

*(ответы детей)*

### Задание 2 «Заячий след»

Инструктор	Действия детей
<p>Наша тропинка вышла на полянку. Чьи же здесь следы? Заяц путал следы, убегая от лисы, перепрыгивал с кочки на кочку</p>	<p><i>ПОТОЧНО:</i> <i>Движение вперёд по «заячьим следам»- прыжки на координационной лестнице</i></p>

**Инструктор:** Ой какой красивый домик.

*(На слайде изображены юрты)*

Может быть здесь Баба Яга живет?

### Задание 3 «Собери мост»

Инструктор	Действия детей
<p>Здесь болото впереди, надо нам его пройти. Баба Яга дала подсказку, Как его нам перейти.</p>	<p><i>Постройка моста в соответствии с планом, указанным на слайде</i> <i>Перешагивание с предмета на предмет</i></p>
<p><b>Инструктор:</b></p>	<p><i>(На слайде изображен теремок)</i> Может быть здесь Баба Яга живет? <i>(ответы детей)</i></p>

#### Задание 4 «Мухоморы»

Инструктор	Действия детей
<p>Сколько грибов красивых на полянке!</p> <p>Может мы подкрепимся ими?</p> <p>Тогда что же, мы их тут оставим?</p> <p>Хорошо, соберем их для Бабы Яги, она из них готовит колдовское зелье.</p> <p>А лягушата нам в этом помогут.</p>	<p><i>Метание мешочка в горизонтальную цель</i></p>

**Инструктор:** *(на слайдах избушка Бабы-Яги и радостная Баба-Яга)*

Какие вы молодцы нашли избушку. Порадовали старушку.

#### Релаксация «Плывем в облаках» *(звучит тихая спокойная музыка)*

Инструктор	Действия детей
<p>Займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо.</p> <p>Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе.</p> <p>Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы</p>	<p><i>Ложатся на мат, закрывают глаза</i></p> <p><i>Дыхание свободное.</i></p>

медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно приземлились на землю, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

**Инструктор:** Вот, мы снова в детском саду.

Спасибо Бабе-Яге за интересное путешествие по волшебному лесу.