**Конспект физкультурного занятия в старшей группе на тему:**

**«Богатырские потехи»**

**Программное содержание:**

*Обучающие:*

1. Закреплять навыки различных видов ходьбы: на носках, с высоким подниманием колен, по диагонали; бега: змейкой, в медленном и среднем темпе, боковым галопом.

2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; в ходьбе по канату приставным шагом; проползание под дугами на четвереньках, проталкивая набивной мяч головой вперед; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в прыжках в длину с места.

3. Закреплять у детей представление о защитниках Отечества.

*Словарная работа:*

День защитника Отечества, богатыри, танкисты, моряки, пограничники, тренировка.

- Закреплять умение согласовывать речь с движениями.

*Развивающие:*

4. Развивать ловкость, умение быстро переключать внимание, умение самостоятельно расставлять и убирать оборудование.

*Воспитательные:*

5. Воспитывать интерес к двигательной активности, доброжелательное отношение к сверстникам.

6. Воспитывать  интерес к истории русского народа.

**Оборудование:**

Гантели на каждого ребенка (вес 200гр.), музыкальное сопровождение А. Пахмутова «Богатырская сила», гимнастическая скамейка, мат, канат для ходьбы, дуги 2 шт., набивные мячи, массажные коврики, кубики 5 шт.(высота 17 см), ленточки по количеству детей, колпак, гимнастическая палка, бубен.

**Ход занятия:**

Дети заходят в спортивный зал, строятся в шеренгу по одному.

**Приветственная коррекционная игра «Здравствуйте!»:**

Здравствуйте, девочки!         Педагог приветственно машет рукой.

Здравствуйте!                        Девочки поднимают руку вверх, машут ею.

Здравствуйте, мальчики!       Педагог приветствует мальчиков.

Здравствуйте!                        Мальчики машут рукой.

Солнышко, здравствуй!        Все поднимают руки вверх.

Здравствуй! Здравствуй!       Скрещивают прямые руки над головой.

День такой прекрасный!       Протягивают прямые руки вперед.

Здравствуй! Здравствуй!       Хлопают в ладоши.

Хорошо под солнышком мы растем!      Поднимают руки вверх, встают на

                                                                носочки, тянутся как можно выше.

Здоровей становимся с каждым днем!       Сжимают пальцы в кулаки,прижимают

                                                                   руки к плечам и разводят в стороны.

- Ребята, какой праздник мы недавно отмечали? *(Ответы детей)*

- Правильно! Всегда на страже Отечества стояли русские воины. А кто, ребята, сейчас защищает нашу Родину? *(Ответы детей: танкисты, моряки, пограничники т.д.)*

- А кто охранял границы Руси много веков назад? *(Богатыри)*

- Правильно, русские богатыри! И на коми земле есть свой богатырь, а как его имя? *(Пера)* Какие же были богатыри? *(ответы детей)* А как же нам такими стать? *(ответы детей)*

- Я предлагаю вам сегодня на занятии провести настоящую богатырскую тренировку, чтобы стать такими же сильными, смелыми, отважными. Хотите?

- Тогда, я попрошу, что бы Ветер Путешествий перенес нас в Древнюю Русь. Пока звучит бубен, вы кружитесь на месте. Когда бубен затихнет, вы останавливаетесь.

(*Педагог встряхивает бубен, дети кружатся на месте)*

Вот мы и Древней Руси!

- Равняйсь, смирно! Направо! В обход по залу шагом марш!

Раз – два – три,

Раз – два – три,

По дорожке мы пошли!            Обычная ходьба.

Петлять тропинка начала

Среди высоких трав!                 Ходьба по диагонали по корригирующим

                                                                                                        дорожкам.

По ней шагаем на носках

Головушку подняв!                     Ходьба на носках.

Муравьишка по тропинке

На плече несет травинку!            Ходьба на стопах и ладонях, животом вверх,

                                                                               согнутыми коленями вперед.

Чтоб на лошади скакать,

Надо лошадь подковать.             Обычная ходьба.

Эй, кузнец! Молодец!                Ходьба с высоким подниманием колен.

Расковался жеребец!

Ты подкуй его опять!

Отчего не подковать!

Вот  - гвоздь,                             Поднимают вверх одну руку

Вот – подкова!                           Поднимают вверх другую руку

Раз, два – и готово!                   Ударяют кулаками друг о друга.

Лошадь подковали

И на ней мы поскакали!            Боковой галоп.

Вот мы кочки увидали,                   Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Через них мы прыгать стали.

Лес красивый увидали

И к нему все побежали!               Бег в среднем темпе.

Петлять тропинка начала!           Бег змейкой.

Переходим на ходьбу, выполняем дыхательные упражнения.

*(Дети перестраиваются в три колонны, берут гантели)*

**ОРУ с гантелями под музыку А. Пахмутовой «Богатырская сила»**

1. И.П. – основная стойка, руки с гантелями перед грудью.

1 -  отводят правую руку в сторону.

2 – И.П.

3 – отводят левую руку в сторону

4 – И.П. (8 раз)

2. И.П. – основная стойка, руки с гантелями внизу.

1 -  сгибают правую руку к плечу

2 - разгибают вперед  (4 раза)

3 – 4 - То же повторяют левой рукой.

3. И.П. – основная стойка, руки с гантелями у плеч.

1 - делают поворот корпусом вправо с отведением рук в стороны

2 – И.П.

3 – поворот корпусом влево с отведением рук в сторону.  (8 раз)

4. И.П. – основная стойка, руки с гантелями у плеч.

1 - выполняют приседания, вытягивая руки с гантелями вперед

2 – И.п.  (8 раз)

5. И.П. – основная стойка, руки с гантелями у плеч.

1 - отводят руки с гантелями в стороны

2 – И.П.  (8 раз)

6. И.П. – основная стойка, руки с гантелями у груди.

1 - делают выпад вперед  правой ногой, с разведением рук в стороны

2 – И.п.

3 – выпад левой ногой с разведением рук в стороны

4 – И.П.  (8 раз)

7. И.П. – стоя на коленях, руки с гантелями вверх.

1 – садимся на ноги, руки с гантелями к плечам.

2 – И.П. (8 раз)

8. И.П. – сидя на полу, ноги широко расставлены, руки с гантелями перед грудью.

1 – наклон вперед, руки вытянуть вперед.

2 – И.П. (8 раз)

9. И.П. – лежа на спине, руки с гантелями вытянуты над головой.

1 – взмах правой ногой и правой рукой. Нога касается руки.

2 – И.П.

3 – то же левой ногой и рукой.

4 – И.П. (8 раз)

10. И.П. – основная стойка, руки на поясе, гантели стоят на полу.

Прыжки «звездочка» (20 раз)

Прыжки вокруг гантелей в правую и левую сторону (по 10 раз).

Прыжки на двух ногах на месте (20 раз).

Дыхательное упражнение «Дровосек», перестроение в колонну по одному.

**Основные виды движений (поточный метод).**

- Богатырскую разминку мы провели, а сейчас у нас будет настоящая богатырская тренировка.

Мы будем: «проползать по мосту на животе», «перепрыгивать через овраг», «переходить через ров по канату боком», «прокатывать головой в пещеру ядра», «ходить по раскаленным углям» и в конце пути «перепрыгивать через капканы».

*(дети выполняют виды движений)*

Перестроение в шеренгу по одному.

- Ребята, Древняя Русь славилась своими русскими народными играми.

 Мы знаем **игру «Косарь» (игра высокой интенсивности).**

По считалке выбираются 3 водящих – косари, остальные играющие – цветы. Каждый играющий получает цветную ленту, обозначающую цветок: желтая лента – одуванчик, белая – ромашка, синяя – василек. Ленты закрепляются у играющих сзади на поясе. Водящие заранее договариваются, кто какой цветок будет срывать. Играющие произносят текст и имитируют движения: цветы, стоя на месте, раскачиваются, двигают руками-листочками, растут. Косари делают энергичные движения руками в сторону-вперед и ходят между цветами по полю.

Слова цветов:

Зелен, зелен луг, все цветет вокруг,

И роса блестит, и коса звенит.

Одуванчик, василек и ромашка здесь растут.

Слова косарей:

Я косой траву скошу и букетик наберу.

Раз, два, три…

На слова: «Раз, два, три» - цветы разбегаются, стараясь добежать до условленного места. Косари срывают с убегающих ленточки только своего цвета. Побеждает тот, кто больше сорвал ленточек, соответствующих заданному цветку.

- И еще одна русская народная

 **игра «Колпачок и палочка» (игра малой интенсивности).**

Играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он получает палочку и становится в середине круга. Воспитатель надевает ему на голову колпак. Дети, держась за руки, идут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время стучит палочкой об пол.

С последними словами дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого укажет палка, берется за ее конец и называет водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал.

- Ребята, как вы думаете, наша тренировка удалась? Какие упражнения вам понравились? Какие было трудно выполнять? Вы показали себя сегодня сильными, выносливыми, смелыми. Упражнения выполняли качественно, быстро и умело, как настоящие богатыри!

- Равняйсь! Смирно! Направо! На выход из зала шагом марш!