**Спортивное занятие для старшей группы**

**«В гостях у светофора Моргайка»**

**Программное содержание**. Учить детей перестраиваться с одной колонны в две: ходить с изменением направления (противоположном направление вправо и влево). Усовершенствовать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, на носках, пятках, внешней стопе и внутренней. Повторить знание поворотов направо, налево, кругом. Упражнять детей ходьбе по наклонной доске. Совершенствовать навыки прыжков в длину с места (расстояние 70-80 см.) с приземлением; продолжать учить детей пролезать в обруч (диаметр 50-60 см) правым левым боком, прямо без опоры на руки. Закреплять навыки ползанья «змейкой» по полу, между предметами и умения подниматься и спускаться по гимнастической стене приставным шагом. Формировать привычку заботиться о своем здоровье. Воспитывать желание получать удовольствие от подвижной деятельности. Развивать умение находить правильный выход с проблемных ситуаций; узнать уровень знаний – правил дорожного и уличного движения.

**Оборудование.** Дидактический материал, учебные пособия, жезл для регулирования дорожного движения; спортивный инвентарь.

Место проведения спортивный или музыкальный зал.

**Ход занятия.**

Под веселую музыку в зал заходят трое детей, одетых в костюмы красного, желтого и зеленого цветов.

***1 реб:*** *Вдоль дороги друг стоит, что нам делать говорит…*

*Зорко смотрит постовой за широкой мостовой.*

***2 реб.:*** *Он – трехглазый молодец. До чего он хитрец!*

*Примостился над дорогой и моргает очень много…*

***3 реб.*** *Лишь моргнет он красным глазом - не ступить в перед не шагу!*

 *Видит он издалека, что опасность так близка.*

***1 реб.*** *Желтым глазом он моргнет – и предупреждать начнет.*

***2 реб****. А зеленый глаз его нам полезнее всего:*

 *если этим глазом глянет, нам дорогу открывает!*

Воспитатель выполняет роль регулировщика, показывая жезлом разные движения, приглашает в зал группу детей.

*Ребята по порядку заходят на зарядку.*

*И выполняют дружно все то, что нам так нужно.*

Ходьба по кругу в колонне, меняя темп и направления движения по команде воспитателя - регулировщика который меняет в руках три диска: красный, желтый, зеленый.

*Красный:* дети прекращают ходьбу, бег, и упражнения и останавливаются.

*Желтый:* дети стоят не подвижно, воспитатель загадывает загадки о транспорте, дороге и светофоре*.*

*Зеленый:* дети продолжают ходьбу, бег выполнение физических упражнений.

Ходьба вправо и влево, высоко поднимая ноги колени, на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, крестным шагом с разным положением рук.

Бег по кругу, по диагонали зала, подскоками, по сигналу регулировщика (свисток) – бег в противоположную сторону. Обычная ходьба. Перестроение из одной шеренги в две (три) шеренги.

**Игровая ситуация.**

В зал на велосипеде въезжает Баба – Яга. Она напевает веселую песенку и не обращает внимания на детей, гостей и регулировщика, который сразу ее останавливает, объясняя, что она нарушила правила поведения на проезжей части.

*И улицы, и бульвары – все шумное в наши дни.*

*Ты иди по тротуару только с правой стороны.*

***1 реб.:*** *Ты, бабуля, подожди,*

 *На велосипеде не гони.*

 *Сначала правила учи,*

 *Потом из леса выходи.*

***2 реб.:*** *Чтоб с тобою мы дружили*

 *И к нам в группу пригласили,*

 *Ты немного поработай:*

 *Упражняться начинай!*

Регулировщик выполняет движение жезлом, а дети выполняют команды:

*-Направо! Налево!*

*-На месте стой раз два!*

-*Стой! Кругом!*

Зеленый диск- сигнал для выполнения основных движений « Шоферы».

**1.Шаферы по машинам.**

И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1- поворот налево, руки в стороны (вдох)

2- И.п. (выдох).

3-4- То же направо. Повторить-6-8 р.

**2.Дружно вместе мы живем.**

И.п. ноги на ширине стопы, руки перед грудью.

1-3 Наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге (вдох).

4-И.п. (выдох). Повторить 6-8 р.

**3.Возле каждой машины.**

И.п.- о.с.

1-присесть (вдох).

2-согнуться (выдох).

3-присесть (вдох).

4-И.п. (выдох). Повторить 6-8 р.

**4.Завести машины.**

И.п.- Сидя на полу, руки в упоре сзади.

1-Ноги вверх (вдох).

2-3-Согнуть в коленях и прижать к груди, выпрямить и повторить (дыхание спокойное).

4-И.п. (выдох).

**5.Все машины стали в ряд.**

И.п.- О.с, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед – одновременно перестраиваемся в одну колонну.

**Спортивная игра «Светофор Моргайка».**

 *Красный - присесть,*

 *Желтый – хлопать в ладошки,*

 *Зеленый – топтать ногами.*

**Ребенок.** *В гости к Бабе – Яге мы пойдем,*

 *Песню веселую звонкую споем*.

**Песня. «Будь внимательным».**

 **1.** *На дороге светофор-*

 *электрический прибор*

 *Разным светом он горит,*

 *всем машинам говорит:*

**Припев:**

 *Красный – очень строгий свет!*

 *Он горит – проезда нет*

 *Желтый – подожди чуть-чуть…*

 *А зеленый – можно в путь.*

 **2.** *Он горит на перекрестках,*

 *Чтоб машинам было просто*

 *Перекрестки проезжать*

 *И друг – другу уступать.*

 **Припев:**

 *Красный – очень строгий свет!*

 *Он горит – проезда нет*

 *Желтый – подожди чуть-чуть…*

 *А зеленый – можно в путь.*

**Остановка «Лес».**

**Баба – Яга.** *Вот тут Я живу,*

 *Избушку люблю!*

 *Дорог, машин и знаков в лесу нет,*

 *Поэтому: Яга правил дорожного движения, не знала.*

**Этап прохождения испытаний и повторение дорожных знаков.**

**1этап.** Ходьба по наклонной доске, с разным положением рук.

**2 этап**. Пролазание в обруч (диаметр 50 – 60см) правым, левым боком, прямо без опоры на руки. Для того чтобы дети выполняли упражнение без присмотра, можно привязать звоночек к верхнему краю обруча.

**3 этап.** Прыжок в длину с места (расстояние 70-80см.) с акцентом внимания на приземление. Индивидуальная помощь воспитателя.

**4 этап.** Ползанье «змейкой» по полу между предметами.

Ходьба «змейкой» с опорой на руки и колени (на четвереньках).

**5 этап.** Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.

Учить детей уметь выполнять «страховку» товарища при выполнении задания.

Этапы прохождения испытаний выполняем 3-4 раза.

**Музыкальная игра. Поезд.**

 Ту-ту-ту! Ту-ту-ту! Ту-ту-ту! Ту-ту-ту!

 Длинный поезд я веду. Паровоз везет руду,

 Пролегла моя дорога Не легкая будет дорога-

 От окна и до порога. Машинист устал не много.

 Ту-ту-ту! Ту-ту-ту! Ту-ту-ту! Ту-ту-ту!

 Длинный поезд я веду! Паровоз везет руду!