**Конспект занятия**

**«Пробежка на свежем воздухе»**

**в старшей группе.**

Воспитатель: Лонщакова О.Н.

Цель: Дать детям эмоциональный заряд бодрости, повысить функциональные возможности детского организма, укрепить здоровье ребенка

Задачи:

* расширить представление детей о способах оздоровления организма;
* увеличивать двигательную активность детей;
* укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
* повышать выносливость, сопротивляемость организма к заболеваниям различного рода;
* формировать потребность в активном и здоровом образе жизни;
* воспитывать морально волевые качества;
* воспитывать интерес к физкультуре.

Ход:

Разминка: (разогреваем мышцы, суставы, настраиваемся психологически)

Воспитатель: Мы ребята подтянулись, друг другу улыбнулись, теперь вместе все пойдем и друг другу подмигнем. Вы, ребята, не ленитесь, вы по двое становитесь. Налево! По залу парами марш!

1. На носочках…, на пятках…, на внешней стороне стопы, круговые вращения стопами.

2. Взялись за руки, приставным шагом бегом влево/ вправо.

3. Остановились, покружились.

4. Упражнение «Аист» держась за руки поддерживаем друг друга.

5. Исход. положение: ноги на ширине плеч - наклоны вперед, в стороны.

6. Приседания

7. Махи ногами: в стороны поочередно, вперед/ назад

8. Наклоны к прямым ногам (растяжка мышц)

Игра: «Цыплята и наседка» (бег парами от наседки, остановка по сигналу, по хлопку – бег парпми обратно к наседке)

Игра: «Спящая лиса» (По команде: «Лиса спит» - дети бегут, лиса поднимает голову – дети резко замирают, опускает голову – дети продолжают движение до заданного ориентира)

«Оздоровительная пробежка»

Рекомендации:

* длительный бег (500 м) в медленном темпе (150-170 ударов в минуту), по 5-7 человек;
* Дыхание через нос: глубоко, редко, на каждые 2-4 шага вдох, на 3-5 выдох;
* соблюдать дистанцию;
* в конце бега замедляем темп, регулируем дыхание, расслабляемся.