**Конспект занятия по физической культуре в старшей группе «Безопасная дорога»**

**Задачи:**

• Закрепить знания детей о правилах и знаках дорожного движения

• Закрепить двигательные умения, полученные на физкультурных занятиях.

• Развивать силу, ловкость, скорость движений.

• Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.

**Пособия:**

кольца (зеленые и желтые) по количеству детей, пешеходный переход, скамейка, кочки, обручи, конусы, туннель, 2 флажка (желтый и зеленый), проектор, проигрыватель.

**Ход занятия:**

Обращаю внимание детей на картинку (слайд 1) с изображением ситуации на дороге . Я вижу, что водитель автомобиля очень сердится. Как вы думаете почему? Правильно ли поступает Лисенок? Что с Лисенком может случиться? Так для чего надо соблюдать правила дорожного движения? Для того чтобы сохранить жизнь и здоровье. Здоровье надо сохранять и укреплять.

**Инструктор:** Чтоб здоровье укреплять и его нам не терять, будем правила движения на физкультуре повторять.

Для крепких пальчиков сделаем гимнастику, а заодно и Лисенку расскажем о происходящем на дороге.

***Пальчиковая гимнастика «Транспорт»***

|  |  |
| --- | --- |
| По шоссе идут машины | (крутим воображаемый руль) |
| По асфальту едут шины | (локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу |
| По дороге не беги | (погрозить пальцем) |
| Я скажу тебе: «Би-би» | (рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим» |

**Инструктор:** Кто на дороге самый главный, а его сигнал для всех закон?

**Дети (хором):** Светофор!

**Инструктор:**  Красный сигнал светофора – означает… (дети «Стоп!») Ребята, а на какой свет светофора можно начинать движение?

**Дети:**Зелёный!

**Инструктор:** А сейчас проверим, какие вы внимательные пешеходы.

В колонну становись. В обход по залу, на зеленый свет светофора шагом марш! (под песню «По правилам дорожного движения»)

***Виды ходьбы****:* ходьба обычная, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках с вращением рук перед собой. Бег. Ходьба обычная.

**Инструктор:** Вы внимательные пешеходы. А для кого еще служит светофор? Как называют того, кто ведет автомобиль? Правильно, для водителей. Пересаживаемся в машины (включаю музыку) (дети берут кольца) Перестроение в 3 колонны.

**ОРУ с кольцами** (песня «Папа купил автомобиль»).

1.*«Переложи руки на руле»*

И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

2. *«Показываем поворот»*

И. п.: ноги врозь, кольцо в согнутых руках перед собой. 1 – поворот вправо, выпрямить руки; 2 – вернуться в и. п. Затем – влево. Повторить 5-6 раз.

3.*«Садимся в машину»*

И. п.: ноги слегка расставлены, кольцо перед собой. 1 – выпад в правую сторону; 2 – вернуться в и. п. То же правой ногой. Повторить по 4 раза – в каждую сторону.

4. «Кузов поношенный, весь перекошенный».

И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1- наклон вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон влево; 4 – и. п. Повторить 5-6 раз.

5. *«Качаем колеса»*

И. п.: ноги врозь, кольцо в согнутых руках перед собой. 1 – наклон вниз, выпрямить руки к полу; 2 – и. п.

6.*«Грузим вещи на багажник»*

И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу. 1 – присесть, кольцо вверх; 2 – вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

6.*«Веселые водители, проехать не хотите ли?»*

И. п.: ноги вместе, кольцо перед собой. 1-8 – подскоки вокруг себя, вращая руль. То же в обратном направлении. Повторить 2 раза.

7. *Упражнение на дыхание.*

И. п.: ноги врозь, кольцо в прямых руках внизу. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз – выдох. Повторить 6-8 раз.

**Инструктор:**

Кто в автомобиле едет, но не за рулем?

**Дети:** Пассажиры.

 **Инструктор:** Пересаживаемся в автобус (сели на пол ноги скрестно, руки на коленях)

И водителям и пешеходам важно зоркое зрение. Чтобы хорошее зрение сохранить, полезна…? Правильно, гимнастика для глаз! Что бы время не терять, сделаем полезную гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз «Автобус»**

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим. ( движение глазами влево, вправо)

Внизу речка – глубоко, (глаза вниз)

Вверху птички – высоко.(глаза вверх )

Щётки по стеклу шуршат ( движение глазами влево , вправо)

Все капельки смести хотят. (быстро моргаем глазами )

Колёса закружились

Вперёд мы покатились.(круговые движения глазами).

Обращаю внимание на знак «Место для отдыха» (слайд 2).

**Инструктор:** Посмотрите, что за знак на нашем пути? Что он означает? Значит там, где этот знак, можно устроить привал и отдохнуть. Согласны?

***ОВД в виде круговой тренировки (1 ,2,3 колонны начинают движение с разных этапов) (музыка «Этот мир» минус)***

- Чтоб дойти до привала ***нужно***:

1. Перейти дорогу по пешеходному переходу семенящими шагами. (Пешеходный переход)

2. Пройти по скамейке, перешагивая через кочки.

3. Пролезть под дугой, не задевая её. (Туннель)

4. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. (Лужи)

5. Ходьба змейкой между конусами с мешочком на голове. (неровная дорога, грузовые машины перевозят груз)

**Инструктор:**  Вот и мы добрались до места отдыха.

Предлагаю вам поиграть в игру. У нас есть рули. В какую игру можно поиграть?

***Игра «Цветные автомобили»***

 Я буду диспетчером, а вы водителями. Водитель должен быть внимательным, следить и за дорогой, и за знаками, и за сигналами светофора, замечать все вокруг. Будьте внимательными, во время бега не сталкиваемся друг с другом и следим за моими сигналами. Если флажок цвета вашего автомобиля поднят, автомобиль выезжает, флажок опущен вниз – автомобиль возвращается в гараж. А если услышите свисток, все должны остановиться и начать движение после второго свистка.

**Инструктор:**  Мы сегодня говорили о зеленом и красном свете светофора. Но мне известно, что есть еще и третий свет. Какой? Что он означает? (слайд 3)

**Игра «Светофор»**

Мы запомним с детских лет (дети иду по кругу)

Красный свет – движенья нет, (останавливаются)

Желтый – стой, смотри вокруг, (поворачивают голову влево, вправо)

А зеленый – лучший друг. (Идут в рассыпную. По свистку строятся в круг)

**Инструктор:**  Помните, дети, это всегда, чтоб не случилась с вами беда.

**Упражнение для эмоциональной разрядки**

**Инструктор** предлагает:

Нахмуриться, как постовой, который видит нарушителя на дороге.

Улыбнуться, как пешеходы, идущие друг другу на встречу.

Устать, как автомобиль, который везет тяжелый груз.

Отдохнуть, как дети, которые вернулись с прогулки домой.