Приложение 2.4

Сюжетное физкультурно - оздоровительное занятие

«Мы - туристы»

подготовительная группа

Цель: Формировать интерес к туризму, приобщать детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные: Развивать и закреплять двигательные навыки в ходьбе, беге, ходьбе по ограниченной поверхности, подлезании.

Оздоровительные: Сохранять и укреплять здоровье детей через манипуляции с природным материалом, корригирующие упражнения для укрепления свода стоп и осанки. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно сосудистой систем детей, повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

Воспитательные: Воспитывать самостоятельность, активность, умение действовать в коллективе

Способствовать снятию эмоционального и физического напряжения, разгрузке позвоночника

Подготовительная работа: Беседа с детьми о туристах. Накануне занятия детям предлагается принести рюкзаки.

Словарная работа: туристы, привал.

Оборудование: для полосы препятствия- 2 гимнастические скамейки, кубы 8 шт., обручи на стойках, набивные мячи 8 шт., музыкальное сопровождение мелкие спортивные атрибуты, походная посуда, компас, книги, игрушки и т.д.

Ход занятия: Дети входят в зал с рюкзаками за плечами.

Инструктор встречает детей

-Здравствуйте, ребята, вы сегодня похожи на туристов. А кто такие туристы?

Ответы детей.

- А какими качествами обладают туристы? А если кому-то будет трудно в пути, как нужно поступить? Что туристы берут в поход? Я предлагаю вам отправиться в поход на лесную полянку, чтобы отдохнуть и укрепить своё здоровье. Проходите в тренажёрный зал и возьмите всё необходимое, что пригодится вам в походе и чем бы вы хотели заняться на лесной полянке.

Дети самостоятельно выбирают атрибуты.

- В колонну стройся! Мы отправляемся в поход.

Музыкальное сопровождение

По лесной дорожке

Шагают наши ножки

Раз-два, поспевай!

Сильным, ловким вырастай!

-Ходьба в колонне по одному,- в паре,

- преодолевают препятствия:

«по мостику» - ходьба по скамейке;

«подлезть под бревном» -подлезание в обруч;

«По кочкам через болото» - ходьба по кубам;

« через пеньки» - прыжки через набивные мячи

- бег «змейкой»;

- бег через препятствия;

-ходьба.

- Вот здесь, на лесной опушке, мы и с вами сделаем привал и подышим свежим воздухом.

1. Дыхательная гимнастика- ***Дышим тихо, спокойно и плавно***

Давайте с помощью шишек оздоровим свой организм.

Игровые упражнения с шишками:

1. И.п.: сидя скрестив ноги – покатать шишку между ладонями. (30с.)
2. И.п.: то же – перекладывать шишку в другую руку над головой; (60с.)
3. И.п.: сидя, ноги врозь – 1 - вперёд, положить шишку как можно дальше, 2 - вернуться в и.п.,3 - наклон взять шишку другой рукой, 4 - вернуться в и.п. (6-8 р.)
4. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в стороны – 1-подъём ноги, переложить шишку в другую руку, 2 – вернуться в и.п. (6-8 р.)
5. И.п.: сидя на коленях на пятках. 1- подбросить шишку вверх, привстать, 2 –поймать, вернуться в и.п. (8-10 р.)
6. И.п.: то же, руки за спиной, шишка зажата между ладошками. Упр – е «кролик», сделать вдох, на выдохе наклон вперёд, коснуться лбом пола, руки подтянуть вверх, вернуться в и.п., сделать вдох. (медленно 6-8р.)
7. И.п.: сидя скрестив ноги «закрутка». Вдох, на выдохе поворот туловища, шишку оставить за спиной, вдох – вернуться в и.п., тоже самое в другую сторону. (медленно 6-8 р.)

- Ребята, доставайте то, что вы взяли с собой в поход.( Обсудить, какие предметы взяли с собой дети, правильный ли их выбор). А теперь, вы можете самостоятельно, позаниматься тем атрибутом, который вы взяли собой, вы можете объединяться группами, можете обмениваться.

Самостоятельная деятельность детей.

-Ребята на природе очень интересно играть в народные игры и сейчас мы с вами поиграем в подвижную игру «Жмурки» (3-4р.)

Давайте соберём всё что мы брали с собой и отдохнём, перед тем как возвратиться в детский сад и послушаем звуки природы.

Дети ложатся на пол и слушают звуки природы.

- Ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Собираемся и встаём парами со своим другом, с которым вам было приятно в походе. Дети идут по кругу парами.

По тропинке по лесной

В детский сад быстрей идём.

- Ребята, куда мы сегодня с вами ходили? Кем мы сегодня были? Что вам особенно понравилось в походе?

Молодцы, ребята, каждый из вас показал свою ловкость, выносливость, товарищество.

Комплекс упражнений для глаз

1 вариант.

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4, затем открыть глаза, расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль на счёт 1-6 (4-5р.)

    
  