Нод «Физическая культура»

в старшей группе

«Путешествие в осенний лес».

 Воспитатель ФИЗО: Федюшина Вероника

 Викторовна.

Г. Курган.

Задачи:

- оздоровительные:

\* способствовать формированию опорно – двигательного аппарата и правильной осанки;

\* способствовать оздоровлению детского организма;

- образовательные:

\* содействовать развитию пространственной ориентировки;

\* повышать интерес к физической культуре;

\* активизировать двигательную активность детей;

\* развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений, чувство ритма;

- воспитательные:

\* убирать физ. инвентарь и оборудование;

\* формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале;

\* побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр;

\* следить за опрятностью физ. формы.

Оборудование:

Листочки по 2 на каждого ребенка; малые массажные мячи по количеству детей; 2 гимнастические скамейки; 4 дуги для подлезания; 2 корзины; мячи массажные и простые (все малые) для игры; музыкальное сопровождение.

Здоровьесберегающие технологии:

Дыхательная гимнастика; точечный массаж; зрительная гимнастика; релаксация.

Ход занятия.

Педагог: Как хорошо в гостях у осени,

 Среди березок золотых.

 Подольше б золото не сбросили,

Стоял бы лес багрян и тих.

Дети, давайте отправимся в путешествие по золотому, осеннему лесу. Нас ждут неожиданные встречи. Ну что, отправляемся в путь? (Да).

Вводная часть.

Педагог: В лес осенний мы идем,

 Листья падают дождем.

( Обычная ходьба).

 На носочки мы встаем,

 До листочков достаем.

(Ходьба на носочках, руки вверху).

 Лес дремучий, ниже ветки

 Наклонились наши детки.

(Ходьба в полуприсяде, руки на коленях).

 На носочки дети встали,

 По дорожкам побежали.

(Бег на носочках).

 Меж листочками бежали

 И на них не наступали.

(Бег «змейкой).

Построение в 2 колонны.

Вот мы с вами и в лесу. Сколько красивых листьев осень разбросала, берите их в руки, мы сделаем упражнения.

ОРУ (с листочками).

1. И.п.: о.с., руки внизу. 1 – руки вверх, правую (левую) ногу назад на носок, 2 – в и.п. (6 раз).
2. И.п.: 1 – поворот вправо (влево), правая (левая) рука в сторону, 2 – в и.п. (6 раз).
3. И.п.: ноги врозь, руки внизу. 1 – наклон вправо (влево), 2 – в и.п. (6 раз).
4. И.п.: о.с., руки внизу. 1 – присесть, руки прямо перед собой, 2 – в и.п. (6 раз).
5. И.П.: сидя ноги врозь, руки вверху. 1 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги, 2 – в и.п. (6 раз).
6. И.П.: лежа на животе, руки вытянуты перед собой. 1 – прогнуться, руки и ноги вытянуть, поднять вверх, 2 – в и.п. (6 раз).
7. И.п.: о.с., руки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. (Выполняется на счет 1-8, повторить 2 раза).

Дыхательные упражнения.

ОВД (с малым мячом).

Педагог: Ребята отгадайте загадку.

 Не мышь, не птица,

 В лесу резвиться,

 На деревьях живет

 И орешки грызет. (Белка).

 Подходит к детям ребенок одетый в костюм белки и говорит: «Ребята, помогите мне пожалуйста собрать орешки в дупло, ведь скоро зима».

 Дети берут малые мячи из корзины и идут за белкой, белка показывает детям движения.

1. «Белочка идет по мостику».

Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с приседом на середине, руки вверху.

1. «Белочка с орешком прыгает к себе в домик».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с зажатым между коленями мячом.

1. «Белочка проползает под ветками деревьев».

Проходим в полуприсяде под 4 дугами, прокатывая впереди себя мяч.

1. «Белка забрасывает орехи в дупло».

Забрасывание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, расстояние 2 метра.

 Хорошо, молодцы! Помогли белочке собрать урожай орех. До свидания, белочка. Нам пора идти дальше.

Подвижная игра.

 «Грибник и грибы».

 Посмотрите, сколько осенних листьев ветерок разбросал. Найдите себе листочек, подойдите к нему. Все ребята будут грибами, а я грибником. Когда я буду к вам подходить, приседайте, прячьтесь, а когда я отойду от вас, можно опять встать. Кто не успеет, того заберу в корзинку.

«Я грибник, а вы - грибы.

 Ну – ка прячьтесь под дубы!

 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

 Я иду грибы искать».

 Ни одного грибочка я не нашла – хорошо спрятались под листочками! Хоть листьев разноцветных в корзину наберу. Несите ребята свои листочки.

 А еще осень принесла вам целую корзину «яблок» (мячи двух видов). Посмотрите, какие они круглые, яркие! Хотите с ними поиграть? Сейчас я рассыплю «яблоки», а вы их догоняйте, ловите и раскладывайте по сортам. Все «яблоки» разложили? Ах, какие они красивые.

 Я вам предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться домой. И чтобы нам хватило сил на обратный путь, давайте полежим с закрытыми глазами на мягкой травке.

Проводится релаксация на фоне тихой, спокойной музыки под стихотворение.

 «Я на солнышке лежу,

 Но на солнце не гляжу.

 Глазки закрываем,

 Глазки отдыхают.

 Солнце гладит наши лица

 Пусть нам сон хороший снится».

 Ребята, открываем глаза, поднимаемся и делаем точечный массаж, дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз.

 Строимся в шеренгу.

 Вот и закончилось наше сегодняшнее путешествие в осенний лес. А скажите – ка, ребята, вам понравилось путешествовать? Кого вы встретили в осеннем лесу? (Ответы детей). А сейчас отправляемся в свою группу. До свидания.