Физкультурное занятие

В старшей группе

На тему:

« Лесное путешествие»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №34 пгт Афипского

МО Северский район

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге с соблюдением дистанции, изменением темпа движения и направления в колонне по одному, с остановкой, с выполнением заданий для рук и ног; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия в прыжках и на гимнастической скамье. Развивать у детей воображение, участвовать в предложенном сюжете, действовать согласно ему, проявлять инициативу, сообразительность, внимание.

Воспитывать умение действовать сообща, оценивать действия свои и сверстников, проявлять взаимопомощь. Воспитывать бережное отношение к природе и ее обитателям.

Оборудование: стулья - «пенечки», мешочки с песком, гимнастическая скамья, фотоаппарат и аудиозапись «Звуки леса».

Ход НОД :

Дети входят в зал в облегченной физкультурной форме. Воспитатель предлагает построиться в шеренгу. Вдруг в зал « влетает» девочка в маске сороки и говорит:

« Я- сорока-белобока

Летала не близко, не далеко

Мимо леса пролетала, много разного видала.

Этот лес полон чудес,

Дам вам картинки, как туда пройти,

Много нового встретится у вас на пути.

Поскорее поспешите и зверушкам помогите

Через мостик корм перенести…

Ой, заболталась с вами я, в путь пора лететь, друзья!

Воспитатель: -Ребята, отправимся в этот лес, полный чудес? Может быть правда кто-то ждет от нас помощи? Могут быть препятствия по пути, только дружно мы их сможем пройти.

Итак, все- готовы? Дети – да! Пора в путь.

Воспитатель: проверили осанку, равнение, на – лево.

Идем по периметру зала – «Идем по дорожке к лесу», звучит магнитофонная запись – «Звуки леса», вон он уже виднеется, а сорока раскидала свои картинки – подсказки. Картинка – на носках. Здесь нужно пройти на носочках, руки на поясе. Дальше картинка на пятках – чтобы не замочить носочки, а здесь быстро пройдем обычным шагом, спину держите ровно, не наталкивайтесь друг на друга – ведь в лесу свой порядок. А здесь пробежим легко на носочках. Входим в лес, деревья все гуще и гуще. Это медвежья тропа – пройдем как медведи. Ребята, тропинка вьется между деревьями. А вот со стрелкой показывает, что нужно повернуть в другую сторону (дети выполняют поворот в движении).

Воспитатель: «Сколько веток висит низко, пройдем так, чтобы они нам не попали в глаза, - поднимем их (руки вверх, вниз 2 раза). Смотрите ребята, наша тропинка потерялась совсем, ищите ее. Дети идут врассыпную, делают вид, будто ищут ее. «Сережа нашёл тропинку, она пролегла через ручеек, который впадает в пруд – пройдем по нему по камешкам. Вода холодная, чистая, прозрачная». Дети идут по камешкам. «Смотрите, на пруду стоит цапля, чтобы запомнить ее стойку, давайте попробуем ее изобразить» (дети выполняют). «А здесь тропинка широкая, выходит на полянку, пройдем через центр» – дети перестраиваются парами и проходят по двое. «А вот еще одна картинка, а на ней пенечки какие – то. Да вот же эта полянка, а на ней пенечки, приглашают нас посидеть и осмотреться, полюбоваться красотой природы.

Дети садятся на «пенечки» - стулья.

* «Вдохнем свежий лесной воздух».

И. п. сидя на стуле, ноги на ш. п.

1 – руки через стороны вверх – вдох.

2 – и. п. – выдох, поднимая руки вверх посмотреть на них.

* «Стряхнем пыль с пенечка».

И. п. – т. ж. руки на коленях.

- поворот вправо, коснуться левой ножки стула – вдох

- и. п. – выдох.

* «Погладим мох»

И. п. – сидя на стуле, ноги на ш. п., руки на коленях.

1 – наклон вправо, положить кисть на пол.

2 – и. п.(6 раз)

* «Кузнечик сел на ногу (на носок)»

И. п. – руками хват за стул с боку, ноги согнуты в коленях.

1 – приподнять правую прямую ногу.

2 – и. п.

3 – приподнять прямую левую ногу.

4 – и. п.

5,6 – «Смахнем кузнечика» - ножницы.

7,8 – и. п. (6 раз)

* «Найдем шишку»

1,2 – развести ноги, скользя ступнями по полу.

3 – наклон, дотронуться до пола, по середине между ногами, «найти шишку».

4 – и. п. ( 4 раза).

* «Лесные птицы»

- и. п. – сидя на стуле (близко к спинке), руки свободно

1 – прогнуться, вдох, руки в стороны.

2 – и. п. – выдох.

* «Понюхаем лесной цветок»(чтобы не потоптать траву, пробираемся к нему на руках)

- и . п. – на четвереньках на стуле

1 – ноги на стуле, шагая на руках до тех пор, пока спина не будет выпрямлена.

2 – и. п.

* «Прятки»

- и. п. – стоя за спинкой стула, держаться за «пенек».

1 – присесть, колени в сторону.

2 – встать, выглянуть.

* «Поваляемся на траве»

- и. п. – лежа на полу, ноги на стуле, руки за головой.

1 – поднять правую ногу.

2 – и. .п.

3 – поднять левую ногу.

4 – и. п.

5- поднять две ноги.

6 – и. п.

* «Поблагодарим пенечек»

- прыжки вокруг стула на двух ногах с поворотом в другую сторону.

Воспитатель: «Тропинка узкая, идем приставляя носок к пятке. Ой, теперь на нашей узкой тропинке еще и лужи появились, придется пропрыгать на левой, а затем на правой ноге до той сосны(3,5 – 4 метра), а затем и до того мостика.

(Возле гимнастической скамейки лежат мешочки с песком) «Что это, ребята? Наверное о них сорока говорила, это хомячки запасали корм на зиму, но не смогли перенести на другой берег. Поможем им? Надо пройти по мостику, положив мешок на голову, руки в сторону, голову держать прямо(2 раза). Ну вот справились с работой, а сейчас отойдем от мостика, потому что хомячки, которые наблюдают за нами из – за кустов, ждут – не дождутся, когда же мы уйдем и они спокойно потащат свой корм в норки: ходьба в колоне по одному, пятясь».

«Ребята, мы пришли на другую полянку, а тут столько зверей! Чтобы не возвращаться в детский сад с пустыми руками, давайте их сфотографируем (игра проводится по примеру «Сделай фигуру», один ребенок фотограф, другие дети изображают животных. «Звери» гуляют, играют, неожиданно выходит фотограф. «Звери» стараются замереть в позе любого животного. Фотографируется наиболее понравившееся животное)».

«Ребята, солнце уже садиться, боюсь, не успеем мы назад вернуться. Давайте вернемся назад волшебным способом: ложитесь на траву, закройте глаза, расслабьте руки и ноги, голова свободно лежит не двигается. Превращаемся в пушинок, как будто волшебная сила переносит нас в детский сад.

Напряжение улетело,

И расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке,

На зеленой, мягкой травке.

Как пушинки мы сейчас,

Руки теплые у нас.

Хорошо нам так лететь,

Только в сад пора лететь.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Вот мы и в нашем детском саду. Понравилось вам наше приключение? Вот вам пустые фото – карточки, нарисуйте препятствие, которые вам встретились на пути и животных, которые вам понравилиьс.