Конспект сюжетного физкультурного занятия для детей 5 – 6 лет.

«Путешествие в утренний лес»

Цель. Упражнять детей в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук, развивать силу мышц. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания, закреплять умение мягко приземляться. Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом, формировать навыки здорового образа жизни.

Оборудование. Гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, канат, стойки.

Инструктор по ФК:

Мне по нраву только тот,

Кто лесной мир бережет,

Кто березку не ломает

И пичужку не спугнет,

Мухомор сшибать не станет

И костер не разведет…

Кто всегда в моем лесу

Уважает тишину!

Предлагаю вам, ребята, отправиться в утренний лес.

*Построение в шеренгу по одному. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, наружной стороне стопы, бег «змейкой». Перестроение в колонну по два.*

Комплекс гимнастики «Утро в лесу»

(по методике Н. Ефименко)

1. «Природа спит». И.п. – лежа на спине, глаза закрыты, тело расслаблено. Звучит спокойная музыка.
2. «Трава начинает шевелиться». И.п. –лежат на спине. Поднимают руки вверх за голову и шевелят пальцами, вытягивая одновременно позвоночник.
3. «Цветы расправляют стебельки». И.п. – то.же. руки разведены в стороны и лежат на полу. Движения руками вверх – перед грудью и вниз – в стороны.
4. «Поворачивают бутоны к солнцу». И.п. – то.же. поднять руки вверх и делать кистями движение «фонарики».
5. «Растения наливаются силой». И.п. – то.же. прогибать грудной отдел позвоночника.
6. «Кузнечики разминают ноги». И.п. – то.же. ноги поджимать, сгибая в коленях, и вытягивать вперед.
7. «Жуки болтают лапками». И.п. – то.же. болтать ногами и руками в воздухе.
8. «Червячки разминают свое тельце». И.п.- то.же. руки за головой. Поворачивать ноги, согнутые в коленях, вправо и влево.
9. «Сонная гусеница поворачивается». Перевороты со спины на живот и обратно, руки вытянуты вверх.
10. «Гусеница поднимает голову». И.п. – лежа на животе, руки под грудью. Поднимать и опускать голову.
11. «Кузнечик поднимает ножки». И.п.- то.же. руки под грудью. Поднимать и опускать прямые ноги.
12. «Муха качается на паутинке». И.п. – то.же. взяться руками за голени и покачаться вперед – назад.
13. «Ползет гусеница». И.п. – лежа на животе. Ползти вперед без помощи ног.
14. «Ползет паучок». И.п. – сидя, упор на ступни и ладони. Ползти вперед, приподняв таз.
15. «Прыгает кузнечик». Прыжки в приседе.

Просыпаются все насекомые. Отгадайте, кто проснулся первым?

Домовитая хозяйка пролетает над лужайкой,

Похлопочет над цветком, и поделится медком.

(пчела)

Вслед за насекомыми просыпаются звери. Белки готовятся завтракать, они собирают орехи.

*Упражнения с мячами:*

* *подбрасывание мяча перед собой двумя руками и ловля его, захватывая с боков;*
* *бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его, двумя руками.*

*Перестроение в колонны по одному.*

Медведи проводят разминку, они влезают на дерево.

*Упражнение на гимнастической скамье. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.*

Зайцы спешат в деревню на хозяйский огород, скачут, запутывая следы от волка и лисы.

*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой», между стойками.*

Все в лесу заняты своими делами, я предлагаю и вам разделиться на две команды и поиграть – посоревноваться на лесной поляне.

*Проводится игры – эстафеты:*

*«Перенеси орехи»,*

*«Кузнечики»,*

*«Веселые медвежата»*

*Самомассаж. «Дождик, дождик, капелька..»*

*Построение в колонну по одному. Подведение итога занятия. Обычная ходьба.*