Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 311 комбинированного вида»

**По странам и континентам**

Физкультурное занятие в старшей группе

Для воспитателей Московского района

Г. Казани

Воспитатель Козина Г.Ф.

2013 год

**Задачи:**

1. Научить детей создавать выразительные образы природы, животных и людей, оказавшись в различных уголках нашей планеты.
2. Развивать творческую фантазию детей.
3. Развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность.

Развивать сенсорную и моторную функции.

7 указателей

**Оборудование:** Цветик-семицветик, гимнастические палки, резиновые мячи, набивные мячи, мешочки с песком – по количеству детей, 2 гимнастические скамейки разной высоты, гимнастическая стенка с доской для скатывания, 2 дуги для ползания, обруч, 8 паралоновых брусков, картонные силуэты рыбок на нитках по количеству детей, 2 диска с музыкой разного темпа.

**Воспитатель:** Сегодня мы отправляемся в увлекательное путешествие по нашей удивительной планете Земля, побываем в различных уголках земного шара. Но чтобы не утомиться и получить удовольствие от этого путешествия, нам необходимо запастись силой и энергией, поэтому сейчас мы сделаем разминку.

**Вводная часть:**

1. Чередование ходьбы в колонне по одному с выполнением упражнений согласно указателям.
2. Бег с высоким подниманием колен.
3. Ходьба и дыхательные упражнения.
4. ОРУ с мячиками.
5. И.п: узкая стойка

И.п: - мяч вверх, левую ногу отставить назад

И.п: - мяч вверх, правую ногу отставить назад.

И.п. повторить 6-8 раз.

**2.** И.п: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди.

Мяч вперед, ноги в полуприсяде.

И.п. повторить 6-8 раз.

**3.** И.п: узкая стойка, мяч в вытянутых руках перед собой.

Круг мячом влево.

Круг мячом вправо.

**4.** И.п: сидя на полу, ночь врозь, мяч в руках внизу.

Нагнуться, достать мячом до носка левой ноги.

И.п.

Нагнуться, достать мячом до носка правой ноги.

И.п.

Повторить 6-8 раз.

1. И.п: сидя, мяч между ступней, руки сзади в упоре.

Поднять ногами мяч вверх.

Вернуться в и.п.

Повторить 4-5 раз.

1. И.п: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу.

Наклониться, не сгибая колен, положить мяч на пол.

И.п.

Повторить 6-8 раз.

1. Прыжки на двух ногах на месте. Мяч прижать двумя руками к груди.
2. Выполнение дыхательных упражнений.

**Воспитатель:** Теперь мы вполне готовы преодолеть любые трудности. А каким же способом мы осуществим свой замысел?

**( В зал влетает на воздушком шаре цветик-семицветик.)**

Вот этот удивительный цветок наверное нам поможет – сейчас испытаем.

(Воспитатель отрывает первый лепесток)

1. Дети закрывают глаза и кружатся, а воспитатель произносит волшебные слова: «Лети, лети лепесток, через запад на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг».

Дети открывают глаза и оказываются в Южной Америке на реке Ниагара.

Воспитатель: Эта река знаменита своими многочисленными порогами и самым большим в мире водопадом, он так и называется «Ниагарский водопад». Сегодня мы на лодках спустимся вниз по течению по этой реке и, конечно, пройдем водопад.

Дети, сидя, передвигаются на ягодицах, работая руками согнутыми в локтях по гимнастическим скамейкам, начиная с самой высокой и заканчивая самой низкой, затем поднимаются по гимнастической стенке вверх, контролируя правильный захват руками перекладины, пересаживаются на доску для скатывания и съезжают вниз.

2. Отрывается следующий лепесток, аналогичным образом обыгрываем и дети оказываются в Антарктиде.

Дети имитируют пингвинов – ходьба по залу, с зажатым между колен мешочком с песком; толкание через дуги головой набивного мяча, завершившие это упражнение садятся на набивной мяч, «высиживания яйца» и ждут остальных детей.

3. Отрывается следующий лепесток и дети оказываются в Северной Америке, где живут племена индейцев.

Бег с улюлюканием через паралоновые бруски, затем метание мешочка с песком в движущийся обруч, из положения «рука снизу» сначала левой, затем правой рукой.

4. Отрывается следующий лепесток и дети оказываются в Австралии, где в столице города Сиднее на стадионе проходит чемпионат мира по тяжелой атлетике.

Дети берут гимнастические палки и свободно располагаются по залу.

Пантомима «Штангист»

Положить палку на пол перед собой. Ходьба на месте (штангист идет на помост). Трехкратные крики «Ура» (болельщики приветствуют своего кумира). Трехкратное приветствие штангиста (рукопожатие). Спортсмен подходит к сосуду с тальком и обсыпает порошком некоторые части своего тела. Штангист берется за поручень штанги и укладывает – притирает ладони к поручню, шевеля каждым пальцем руки. Затем спортсмен накачивает силу в мышцах ног (покачивая бедрами вверх, вниз). Рывком «штанга» отрывается от пола и кладется на грудь, здесь выполняется дыхательное упражнение: Вдох через нос, выдох через рот, надувая щеки три раза. Затем штанга поднимается вверх и на вытянутых руках удерживается несколько секунд, и кладется на пол. Болельщики в восторге. Трехкратные крики «Ура» . Штангист уходит с помоста (ходьба на месте). Дети берут гимнастические палки и кладут на место.

5. Отрывается следующий лепесток и дети оказываются в Африке на острове «Чунга-чанга». Танец папуасов.

6. Отрывается следующий лепесток и дети оказались в родном, самом красивом городе Казань на реке Казанка и занялись рыбной ловлей.

Подвижная игра «Рыбки».

Каждый ребенок получает картонную рыбку, к хвостику которой прикреплена нитка длиной 1 метр. Дети заправляют конец нитки сзади на поясе (рыбки плавают). По сигналу все дети бегают по залу стараясь наступить на рыбку соперника и в то же время не давать поймать свою. Ребенок, чью рыбку сорвали, выходит из игры. Побеждает тот, у кого окажется больше пойманных рыбок.

7. Отрывается последний лепесток. Дети оказываются в детском саду, и показывают, какую рыбку поймали в Казанке.

Дыхательное упражнение «Рыбка мала и велика».

Вдох носом – руки в стороны (большая рыбка) ; выдох ртом – руки вместе перед грудью (маленькая рыбка).

Подводится итог занятия.