Физкультурное занятие на улице в старшей группе

«Путешествие в осенний лес».

Программные задачи:

1. Накапливать и обобщать двигательный опыт:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (ОВД и ОРУ)

2. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию.

 3. Формировать осознанную потребность в двигательной активности.

Ход занятия

Построение в шеренгу.

Ребята, встаньте красиво, подровняйте носочки, расправьте плечи, выпрямите спину.

Поприветствуем друг друга. Физкульт! (Привет)

-Сегодня мы с вами отправимся в осенний лес. Закройте глаза, повернитесь вокруг себя – откройте глаза.

« В лес осенний на прогулку

Приглашаю вас пойти

Интересней приключенья

Нам, ребята, не найти!»

-Повернулись направо, шагом марш. (Пол круга прошли: «Идём красиво, плечики расправили»)

- «Идём среди высоких деревьев» (Поднялись на носочки, руки в стороны, дышим носом)

-«Идём среди кустарников» (Присели, руки вперед – ходьба в полуприсиди)

-«Идём по траве» (Большими шагами – ходьба большими шагами)

-«Перешагиваем большие камни» (Высоко поднимаем колени)

-А теперь побежали по лесной тропинке (бег по большому кругу, возвращаемся на стадион)

-Шагаем по кругу, остановились. «К нам на ладошки упал листок». Давайте подуем на него.

-Ребята, посмотрите перед нами полянка, а на ней шишки. Возьмите по одной шишке и встаньте на своё место. Давайте поиграем с шишками.

Но сначала проверим расстояние, руки в стороны, не мешаете друг другу?

О.Р.У.

1. Первое упражнение «Сжимаем шишку».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперёд. Сжимаем шишку сначала одной рукой: «Раз, два, три» Переложили шишку в другую руку. Сжимаем: «Раз, два, три»

Начали.(2-3 раза) Опустили руки. Встряхнули. И ещё раз повторяем упражнение.

2. Второе упражнение «Переложи шишку»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимаемся на носочки, руки вверх, переложили шишку. Опустили руки.

Начали (8-10 раз).

3. Третье упражнение «Покажите какая красивая шишка» Приседание.

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь. Присели, показали шишку, встали.

Начали (8-10 раз)

4. Четвёртое упражнение «Наклоны вниз»

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Наклонились, положили шишку, выпрямились, показали руки. При наклонах старайтесь не сгибать ноги.

Начали(8-10 раз)

5. Пятое упражнение «Наклоны в стороны».

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Шишку взять между ладошками, поднять руки вверх, наклониться вправо, выпрямиться, затем влево.

Начали (8-10 раз)

6. Шестое упражнение прыжки «Весёлые ребята»

Положите шишку на землю. Прыгаем, ноги в стороны, вместе.

Начали(8-10 раз).

7. Дыхательная гимнастика

А теперь возьмите шишки и уберите их на место.

-Пойдём дальше по лесной тропинке.

Побежали, не забывайте дышать носом(бег). Ходьба. Давайте подышим – вдох – выдох.

Встали в шеренгу.

-Интересно поиграли, размялись. Сейчас мы легко преодолеем все препятствия, которые встретятся нам в осеннем лесу.

Вам надо будет:

1.Перешагнуть через пеньки

2. Проползти под «колючими ветками» (резинка 2 раза)

3. Перепрыгнуть через «лужицы» (прыгаем на двух ногах, руки назад, прыжок, руки вперёд)

4. Ходьба по извилистой дорожке.

Дети проходят полосу препятствий.

Помогите мне всё убрать в корзину.

Все встают в центре.

-Угадайте, с кем мы сейчас поиграем?

Загадка

«Всех зверей она хитрей,

Шубка рыжая на ней,

Пышный хвост – её краса

Этот зверь лесной (лиса)

-Сейчас мы поиграем в игру «Хитрая лиса» (2-3 раза)

- Ой ребята, нам пора возвращаться (воспитатель смотрит на часы), нас ждёт вкусный обед.

По тропинке шагом марш. Побежали. Переходим на ходьбу. Дыхательная гимнастика «Обними себя» (во время ходьбы). Доходим до ориентира. Маршируем на месте. «Стой, раз, два»

-Остановились, закрыли глаза, повернулись вокруг себя. Вот и закончилось путешествие в осенний лес.

Вам понравилось? А что запомнилось больше всего?

- Да, сегодня мы много бегали, ходили, делали интересные упражнения с шишками.

Всё это помогло нам стать сильными, здоровыми, весёлыми. Давайте подарим улыбки друг другу. А теперь поделимся своим настроением с гостями. Подойдите к гостям, возьмите их за руки, улыбнитесь, обнимите их. Спасибо! Теперь с прекрасным настроением идём в группу.