

A decorative border consisting of a repeating pattern of colorful balloons (blue, pink, orange) tied with black ribbons, framing the entire page.

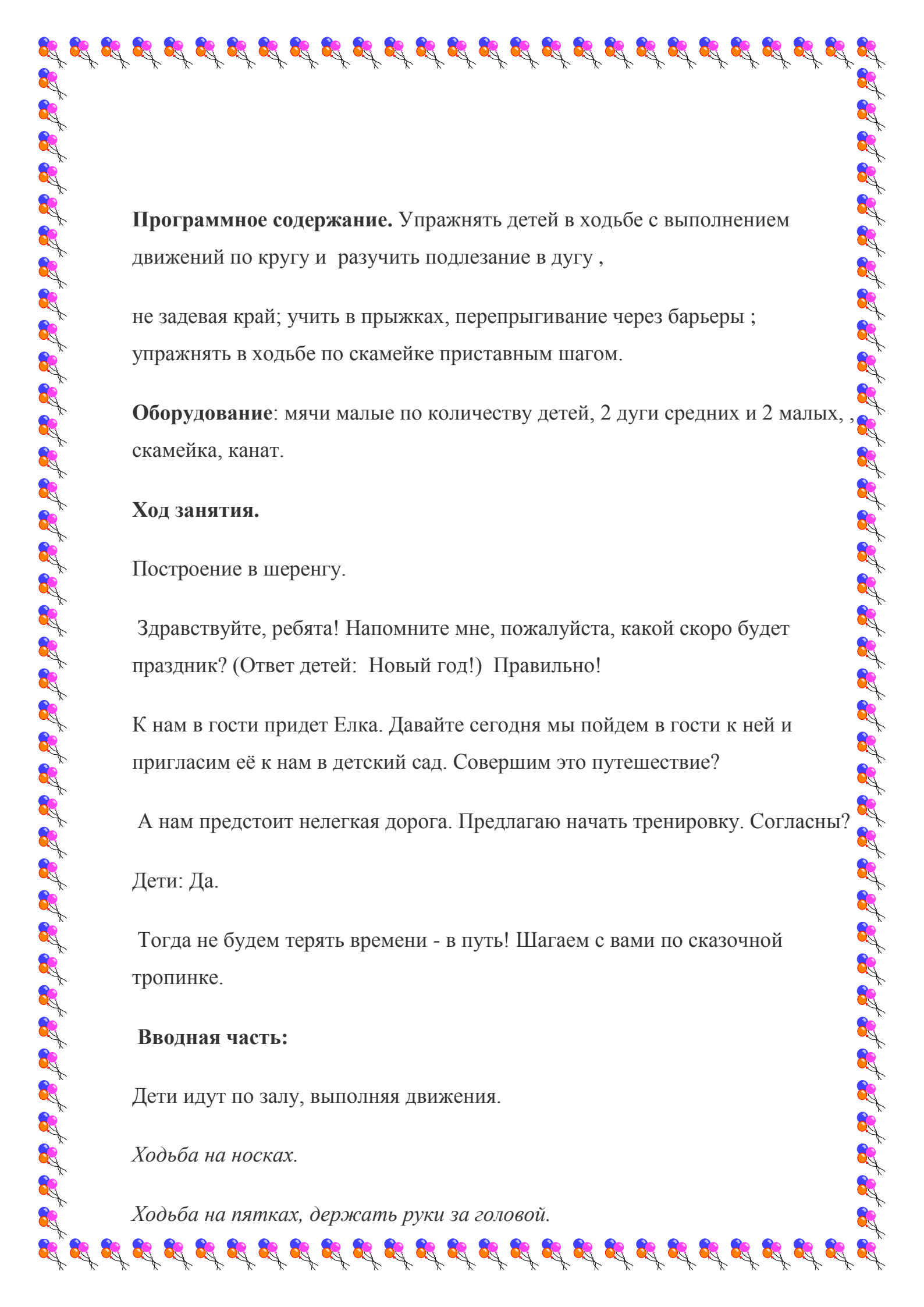
Занятия по физической культуре

в старшей группе

«В гости к Елочке».

Воспитатель Первухина Н.В

2014



**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и разучить подлезание в дугу ,

не задевая край; учить в прыжках, перепрыгивание через барьеры ;  
упражнять в ходьбе по скамейке приставным шагом.

**Оборудование:** мячи малые по количеству детей, 2 дуги средних и 2 малых, скамейка, канат.

**Ход занятия.**

Построение в шеренгу.

Здравствуйте, ребята! Напомните мне, пожалуйста, какой скоро будет праздник? (Ответ детей: Новый год!) Правильно!

К нам в гости придет Елка. Давайте сегодня мы пойдем в гости к ней и пригласим её к нам в детский сад. Совершим это путешествие?

А нам предстоит нелегкая дорога. Предлагаю начать тренировку. Согласны?

Дети: Да.

Тогда не будем терять времени - в путь! Шагаем с вами по сказочной тропинке.

**Вводная часть:**

Дети идут по залу, выполняя движения.

*Ходьба на носках.*

*Ходьба на пятках, держать руки за головой.*



*Ходьба в полуприсяде.*

*Бег.*

Дети стоят в одной шеренги.

Ребята, мы оказались с вами на сказочной полянке.

Ребята, чем украшают елочку?(ответы детей)Вешают красивые шарики.  
Сейчас мы с вами потренируемся, сделаем гимнастику с мячиками.

**Основная часть.**

***Общеразвивающие упражнения (с мячом)***

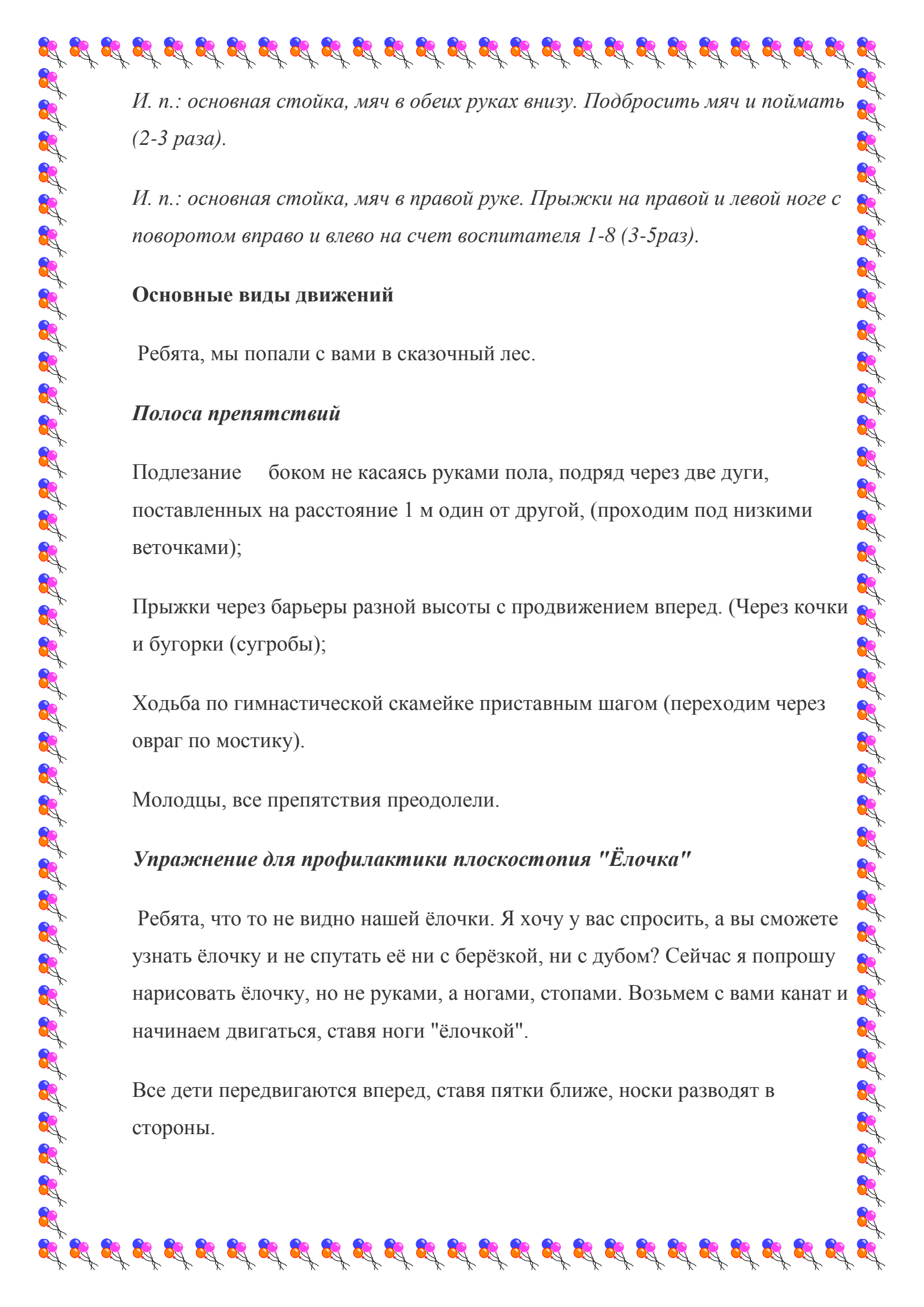
*И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).*

*И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6раз).*

*И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 вернуться в исходное положение(5-6раз).*

*И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-3-прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4 взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).*

*И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4 вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).*



*И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).*

*И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1-8 (3-5раз).*

### **Основные виды движений**

Ребята, мы попали с вами в сказочный лес.

### ***Полоса препятствий***

Подлезание боком не касаясь руками пола, подряд через две дуги, поставленных на расстояние 1 м один от другой, (проходим под низкими веточками);

Прыжки через барьеры разной высоты с продвижением вперед. (Через кочки и бугорки (сугробы);

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (переходим через овраг по мостику).

Молодцы, все препятствия преодолели.

### ***Упражнение для профилактики плоскостопия "Ёлочка"***

Ребята, что то не видно нашей ёлочки. Я хочу у вас спросить, а вы сможете узнать ёлочку и не спутать её ни с берёзкой, ни с дубом? Сейчас я попрошу нарисовать ёлочку, но не руками, а ногами, стопами. Возьмем с вами канат и начинаем двигаться, ставя ноги "ёлочкой".

Все дети передвигаются вперед, ставя пятки ближе, носки разводят в стороны.



*Если бы у ёлочки были ножки,*

*Побежала она по дорожке,*

*Застучала бы она каблучками,*

*Заплясала бы она вместе с нами!*

Подходят к елке, отдают ей приглашение на праздник в детский сад.

А теперь ребята поиграем вместе с нашей елочкой. Игра "Волшебные елочки" (3 раза)

Дети изображают волшебные елочки. По сигналу "Ночь!" бегают по площадке, а по сигналу "Лесник" останавливаются там, где их застал сигнал, принимая позу правильной осанки, руки слегка отведены в сторону, как ветви у елей. Лесник обходит елочки, осматривает их, выбирает самую ровную и красивую. Выбранная елочка становится лесником.

**Заключительная часть.**

Ребята, мы передали приглашение на праздник нашей елочке и поиграли с ней.

Мы с вами немного устали, давайте отдохнем. Ложимся на ковер и закрываем глаза.

***Упражнение на релаксацию***

*Реснички опускаются - глазки закрываются.*

*Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают.*

*Отдыхают - засыпают...*

*Всё чудесно расслабляется.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.*

*Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать*

Ребята, как настроение? Вот и здорово. Интересное и полезное было наше путешествие!

Ой, дети, а ведь елочка передала для вас волшебный мешочек. Давайте посмотрим что там (Конфеты). Спасибо елочке и вам ребята за интересное путешествие!

Наше занятие закончено, до свидания.



