ОД по физическому развитию в старшей группе «Прогулка по осеннему лесу».

Задачи:

Оздоровительные:

* Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;
* Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; в беге змейкой, со сменой напрвляющего;
* Обучить лазанью под дугу в группировке;
* Формировать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
* Совершенствовать прыжки с продвижением вперед;
* Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
* Развитие выносливости, координации движений, быстроты реакции.
* Воспитание смелости, решительности;
* Воспитывать интерес и любовь к природе.

Инвентарь: листочки, гимнастическая скамейка, 4 обруча, 3 дуги.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Методические указания  |
| **I.Вводная часть**Самостоятельное построение в шеренгу. Приветствие. *В.: Здравствуйте ребята! Скажите, какое сейчас время года?**Д.: Осень.**В.: Правильно осень. Назовите приметы осени?* *Д.: Листья пожелтели, опадают. Стало холодно, иней по утрам на траве, и т.д.**В.:**Я вам предлагаю сегодня отправиться на прогулку в осенний лес. В лесу вы должны соблюдать определенные правила: не шуметь, не кричать и если на пути встретятся препятствия, то будьте внимательны и осторожны.*Перестроение в колонну по одному.Чередование ходьбы на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен со сменой положения рук.Бег в колонне по одному в умеренном темпе, бег со сменой направляющего по сигналу.Ходьба и дыхательные упражнения.Перестроение в колонну по четыре. | 4 – 5’30’’1’30’’2’30’’30’’ | Проверка осанки и равнения.В колонне по одному. Соблюдать дистанцию. Следить за работой рукУпражнения в ходьбе и беге чередуютсяДышим ровно, спина прямая |
| **II. Основная часть**ОРУ с листочками1. и.п. – основная стойка, листочки вниз.

1 – листочки вперед2 – вверх3 – в стороны4 – и.п. 1. и.п. – стойка ноги врозь, листочки к плечам.

1 – поворот туловища вправо2 – и.п.3 – поворот туловища влево4 – и.п. 1. и.п. – основная стойка, листочки на поясе

1 – выпад правой ногой вперед, листочки в стороны2 – и.п.3 - выпад левой ногой вперед, листочки в стороны4 – и.п. 1. и.п. – сидя на полу, ноги врозь, листочки у груди

1 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка2 – и.п.3 - наклон вперед к левой ноге, коснуться носка4 – и.п. 1. и.п. – лежа на животе, руки прямые.

1-2 – прогнуться, одновременно поднять руки и ноги3-4 – и.п.1. и.п. - основная стойка, руки на поясе

1 – присесть, листочки вперед2 – и.п. (6-8 раз)1. и.п. - основная стойка, листочки вниз

1 – прыжком ноги врозь, листочки в стороны2 – и.п.Упражнение на восстановление дыхания «Дуем на листочки».Перестроение в колонну по одному.В.: Молодцы! Продолжаем прогулку. Нам с вами предстоит проделать путь до опушки леса, где мы поиграем. Но путь этот сложный, нам надо перейти по узкому мостику, чтобы не упасть в реку, пройти по болоту, и пробраться через густые кустарники. | 18’6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз2 х 10 раз20’’  | Спина прямая, руки прямыеНе менять положение ступнейТуловище держать прямо, не делать слишком широкий выпадНоги в коленях не сгибать, коснуться носкаОдновременно поднять прямые руки и ногиСпина прямая, пятки от пола не отрыватьПрыжки на передней части стопыГлубокий вдох, энергичный выдохХодьба в колонне по одному. Дети убирают листья |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОВД**1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову.
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
3. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три дуги, поставленных на расстоянии 1 м.

В.: Вот мы пришли на лесную полянку. Давайте поиграем.П/и «Бездомный заяц». | 3 раза3 раза3 раза | Дети проходят полосу препятствий - поточным способом. Следить за осанкой. Сохранять равновесие. Со скамейки спрыгивать на согнутые ноги.Следить за правильностью отталкивания двумя ногами, мягким приземлением на обе ноги.Боком, руки на коленях, не касаясь руками пола, в группировке.Ориентироваться в пространстве. Следить, чтобы не было столкновений.  |
| **III. Заключительная часть**Игра малой подвижности «Мы пойдем… »Мы пойдем с начало вправо,А потом пойдем налево,А потом все соберемся,А потом все разойдемся,А потом мы все присядем,А потом мы все привстанем,Вокруг себя обернемсяИз леса в садик мы вернемся.Дети выстраиваются в колонну по одному.В.: Вот и пришла пора прощаться нам с осенним лесом. Скажите, какие препятствия нам пришлось преодолеть в лесу?Д.: ответы детей.В.: Вы сегодня молодцы! Отлично прогулялись по осеннему лесу и справились со всеми препятствиями. Показали смелость, силу и выносливость.  | 3’ | Игра в кругу. Подведение итогов.  |