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 рук  Упражнения в ходьбе и беге чередуются  Дышим ровно, спина прямая |
| **II. Основная часть**  ОРУ с листочками   1. и.п. – основная стойка, листочки вниз.   1 – листочки вперед  2 – вверх  3 – в стороны  4 – и.п.   1. и.п. – стойка ноги врозь, листочки к плечам.   1 – поворот туловища вправо  2 – и.п.  3 – поворот туловища влево  4 – и.п.   1. и.п. – основная стойка, листочки на поясе   1 – выпад правой ногой вперед, листочки в стороны  2 – и.п.  3 - выпад левой ногой вперед, листочки в  стороны  4 – и.п.   1. и.п. – сидя на полу, ноги врозь, листочки у груди   1 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка  2 – и.п.  3 - наклон вперед к левой ноге, коснуться носка  4 – и.п.   1. и.п. – лежа на животе, руки прямые.   1-2 – прогнуться, одновременно поднять руки и ноги  3-4 – и.п.   1. и.п. - основная стойка, руки на поясе   1 – присесть, листочки вперед  2 – и.п. (6-8 раз)   1. и.п. - основная стойка, листочки вниз   1 – прыжком ноги врозь, листочки в стороны  2 – 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 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  2 х 10 раз  20’’ | Спина прямая, руки прямые  Не менять положение ступней  Туловище держать прямо, не делать слишком широкий выпад  Ноги в коленях не сгибать, коснуться носка  Одновременно поднять прямые руки и ноги  Спина прямая, пятки от пола не отрывать  Прыжки на передней части стопы  Глубокий вдох, энергичный выдох  Ходьба 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 раза  3 раза  3 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 обернемся  Из 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. |