

Образовательная деятельность по физическому развитию в старшей группе

Тема: Путешествие в лес

Цель: развитие физических качеств детей.

Задачи:

Формировать правильную осанку;

Научить детей правильно восстанавливать дыхание после выполнения упражнений;

Формировать навыки по использованию расслабления, снятия психического напряжения;

Воспитывать чувство коллективизма, товарищества, смелости. Расширять представления детей об обитателях леса. Способствовать созданию эмоционального настроения.

Место проведения: спортивный зал;

Инвентарь: пеньки – 10 штук;

Гимнастические палки - 10 штук;

Мешочки с песком - 10 штук;

Длинные гимнастические палки - 2 штуки

Гимнастическая скамейка - 1 штука.

Ход занятия

1. Организационный момент (Построение в шеренгу).

Инструктор: «Ребята! Сегодня мы с вами отправимся в поход в лес. На пути нам будут встречаться различные препятствия, но мы постараемся их успешно преодолеть».

Передвижение в колонне

Стали ровно.

Спинки прямо.

Дружно смотрим мы вперед.

А теперь прыжком направо

Начинаем наш поход.

2. Ходьба в колонне по одному, в обход по залу (Звучит фонограмма «Звуки леса»).

Инструктор: А сейчас мы зашли в лес, здесь в лесу полно чудес (слушаем пение птиц). Т-с-с, послушайте лес. Кого здесь можно увидеть, услышать?

Дети: Зайцев (изображают зайцев прыжками вперед);

Бабочек (машут руками – «крыльями»);

Ежиков (ходьба в полном приседе, обхватив руками колено,

произносятся звуки:

пых- пых – пых)

3. Ходьба по густой траве – поднимают высоко ноги при ходьбе.

4. Медленный бег. «А теперь пробежимся по лесной тропинке, подышим свежим воздухом» (2 круга).

5. Ходьба. Упражнения на восстановление дыхания:

- Руки через стороны вверх-вдох через нос;

- Руки через стороны вниз-выдох через рот;

-Расслабление мышц рук и ног.

Основная часть

Инструктор: «Для того, чтобы нам легче было преодолевать препятствия, мы должны хорошо размяться (дети подходят к своим ковриккам и гимнастическим палкам).

1. И. п – основная стойка. Палку кладем впереди, катаем поочередно правой, левой ногой – 15-20 раз.

2. И. п. – основная стойка. Ноги на ширине плеч. Гимнастическую палку держим двумя руками внизу.

- Поднять руки вверх, прогнуться. Встать на носочки.

- И. п.

- Тоже 6-8раз
- 3. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки прямые, вперед
 - Поворот влево (Стопы от пола не отрываем);
 - И. п.
 - Тоже 6-8раз
- 4. И. п. – основная стойка – руки вниз.
 - Наклон вперед (ноги в коленях не сгибаем)
 - И. п.
 - Тоже 6-8раз
- 5. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз.
 - Присед, руки с гимнастической палкой вперед, прямые (пятки от пола отрываем, спина прямая)
 - И. п.
 - Тоже 6-8раз
- 6. И. п. - лежа на животе, ноги вместе, руки упор пере грудью.
 - Поднимаем голову, плечи. Таз, ноги от пола не открываем – вдох.
 - И. п. – выдох
 - Тоже 5-6раз
- 7. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища.
 - Поднимаем ноги – прямые (не сгибаем в коленях, голова, туловище на месте)
 - И. п.
 - Тоже 5-6 раз
- 8. И. п. – сед на пятках, гимнастическая палка на коленях.
 - Сед вправо, спина прямая, руки прямые вперед.
 - И. п.
 - Тоже влево (по 3 раза в каждую сторону)
- 9. И. п. – тоже
 - Встать на колени, руки вверх, прогнуться
 - И. п.
 - Тоже 6-8раз
- 10. И. п. – встать на четвереньки – вдох
 - Сесть на пятки, руки на полу вытянуть вперед
 - Прогибаясь перенести туловище вперед, из упора прогибаем тело вниз, голова назад
 - Голова вниз, спина дугой
 - И. п. – лежа на спине, ноги вверх – потрясти (считая до 30), расслабиться.

Инструктор: «Молодцы! Вы очень хорошо размялись. Убираем коврики, гимнастические палки».

Ходьба с препятствиями

Инструктор: « Ребята, посмотрите, вокруг нас трава примята – здесь зайчата резвились. А как увидели нас, так сразу и убежали. Давайте и мы поиграем. Я знаю одну полянку, но чтобы туда попасть, нам нужно преодолеть некоторые препятствия.

1. Пройти по кочкам (10 колец разбросать по ковру на расстоянии 30 см друг от друга);
- 2.Пройти по тонкому стволу дерева через ров.
3. Пройти по узенькому мостику, сохраняя равновесие, руки в стороны с мешочком на голове.

Подвижная игра

Инструктор: « А вот и полянка. Ребята давайте поиграем в игру!»

1 игра – «Хитрая лиса»

2 игра – песенка «Волшебные звуки» (Дети изображают движения животных)

Заключительная часть

Упражнения на расслабление под фонограмму – релаксация