Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка детский сад № 71» г Чита

Сюжетное физкультурное занятие для детей старшей группы «Путешествие в зимний лес»

Сюжетное физкультурное занятие для детей старшей группы
«Путешествие в зимний лес»

Цель: способствовать формированию двигательных навыков и физических качеств, развивать интерес к занятиям по физической культуре

Задачи.

- Формировать навыки здорового образа жизни посредством дыхательных упражнений, упражнений на укрепление свода стопы и профилактики нарушений осанки.
- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу в разных направлениях
- Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по канату.
- Разучить метание снежков в горизонтальную цель (способ снизу) правой - левой рукой поочередно.
- Упражнять в подлезание через дуги, обручи, упражнять в прыжках на двух ногах через предметы
- Развивать воображение, умение сочетать движения с музыкой
- Воспитывать морально волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов.

Оборудование: снежки по количеству детей, ноутбук, фонограмма, снеговики, 2 корзины, канат, модули, обручи, дуги, гимнастические палки.

Место проведения: физкультурный зал.

Предварительная беседа в группе.

Вводная часть.

Инструктор. Построение в шеренгу. –Здравствуйте, ребята!, У нас с вами сегодня не обычное занятие, мы сегодня с вами отправимся в путешествие. Посмотрите, внимательно по сторонам, ничего не заметили не обычное в нашем зале? (ответы детей). К нам в гости пришел «снеговик» Вася, у него в руках письмо. В письме написано, о том, что «Снеговичок » Вася, хочет нас с вами пригласить к себе в гости волшебный лес.

- А вы были, когда-нибудь в сказочном, волшебном лесу? (ответы детей).
- Хотели бы отправиться в такой лес? (ответы детей).

Инструктор.

Чтобы побыстрее попасть в зимний лес, мы должны заснуть волшебным сном и постараться представить то, о чем я буду говорить.

Упражнение на расслабление:

Реснички опускаются,
Глазки закрываются,
Напряженье улетело,
И расслаблено все тело,
Дышится легко, ровно, глубоко.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать.
Открываем глазки –
Вот мы в зимней сказке.

(Звучит фонограмма метели)

Инструктор. Как же холодно зимой в лесу

Тактильная игра- массаж «Собираемся в дорогу».

Имитационно надеваем штаны, брюки (лёгкое поглаживание ног)

Надеваем кофты (поглаживание рук, живота)

Надеваем валенки (поглаживание ног от пальцев до колена)

Надеваем куртки, застёгиваем молнии (точечные движения от живота до шеи)

Надеваем шапки (поглаживание головы, лёгкий массаж, имитация завязывания)

Завязываем шарф (имитация завязывания).

Инструктор. Теперь мы готовы с вами отправиться по лесным дорожкам.

Звучит фонограмма «скрип снега».

Вот и в путь мы собрались и в зимний лес отправились (ходьба)

Через сугробы мы шагаем, выше ноги поднимаем (ходьба с высоким подниманием бедра)

А по льду легко-легко тихонечко шагаем (ходьба на носках, на внешней стороне стопы)

Вот снежок полетел, под ногами захрустел (прыжки на двух ногах)

Я зимы не боюсь, очень быстро пробегусь (бег правым, левым боковым галопом)

Мы на лыжи дружно встали и быстрее побежали (быстрый бег захлестыванием ног назад)

По дороге зимней, гладкой побежали (легкий бег)

Вот мы шли, шли, шли и в зимний лес пришли (ходьба с восстановлением дыхания)

Инструктор. Ребята! Посмотрите по сторонам, как здесь красиво и много снега. Давайте возьмем по снежку и построимся в три колонны.

Перестроение в три колонны.

<u>Основная часть</u>.

Общеразвивающие упражнения со снежками

1. И. П. –снежок в правой руке внизу. Наклоны головы вправо-влево (10 раз)

2. И. П. – о. с., снежок в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать снежок в другую руку; 3 – руки в стороны, снежок в левой руке; 4 – руки вниз. Тоже с другой рукой. (8 раз)

3. И. П. –снежок за головой. 1 – поднять руки вверх, локти выпрямить; 2 – И. П. Повторить (10 раз).

4.. И. п.: Стоя, ноги на ширине плеч, правая рука со снежком внизу**,** левая рука на поясе. 1- поднять руку со снежком через сторону вверх. 2 – 3-4 наклон влево. 5 – отпустить руку со снежком вниз. 6 - переложить снежок в левую руку, правую на пояс. (8 раз).

5. И. п.: Сидя, ноги в стороны прямые, руки со снежком вверху. 1 – наклониться вперёд, снежок положить как можно дальше впереди себя. 2 –

выпрямится. Руки за голову, локти отвести назад, прогнуться. 3 – наклониться взять **с**нежок. 4 – вернуться в исходное положение. Повторить (8-10 раз).

6. И. п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, снежок на полу с боку. 1 – перенести прямые ноги через снежок вправо. 2 – вернуться в и.п. 3-4 перенести прямые ноги через снежок влево. (8 раз).

7. И. П. –руки в стороны, снежок в правой руке. 1 – выполнить полуприсед, снежок передать в другую руку за коленками; 2 - о. с., руки в стороны, снежок в левой руке. Повторить 6 раз.

8. И. П. – тоже. 1 – мах правой ногой, снежок передать в другую руку под ногой; 2 - о. с., руки в стороны, снежок в левой руке. Повторить 6 раз.

9 . И. П. – о. с., руки на поясе, снежок лежит на полу. Прыжки вокруг снежка на двух ногах, 2 подхода, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

Какой чистый воздух на поляне, давайте мы с вами подышим свежем воздухом

Дыхательные упражнения:–. Дети закрывают правую ноздрю делают глубокий вдох-выдох, затем с левой ноздрей повторить (по 4 раза).

Инструктор. Молодцы! Ребята, мы с вами уже прошли половину пути. А теперь нам предстоит преодолеть препятствия

- Нам с вами надо сначала:

Основные виды движений.
(выполняется двумя подгруппами)

1. ***Метание:*** Попади снежком в заснеженную корзину (Дети выстраиваются в две подгруппы вокруг корзин, выполняют одновременно бросания снежков в корзину правой, левой рукой) по 2 подхода.

Волшебном лесу по мимо снеговичка Васи, живут еще два снеговика Снеговичок «Красная шапочка» и Снеговичок «Синяя шапочка». Но, чтоб попасть к ним в гости вам надо преодолеть различные препятствия. Вы готовы? (ответы детей)

2. ***Равновесие:*** Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. (2 раза)
3. ***Лазанье:*** *Пролезание* в обруч правым-левым боком, ползание на высоких, низких четвереньках под дугами (2 раза)
4. ***Прыжки:*** на двух ногах, через препятствия (2 раза)

Инструктор: Молодцы, ребята, преодолели все препятствия, посмотрите, как далеко мы зашли в лес. Как здесь холодно. Смотрите, какая здесь чудесная поляна, давайте с вами поиграем

Подвижная игра «Я мороз Красный нос» - игра проводится 3 раза.

Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Лепим, лепим ком большой»

Рефлексия занятия.

Инструктор. А теперь нам пора возвращаться в детский сад. Давайте снимем свою теплую одежду *(дети изображают раздевание)*. Кому сегодня понравилось наше путешествие и было легко, попрошу идти, хлопая в ладоши, кому было трудно, пройдитесь на носочках, а руки поставьте на пояс. А кому было неинтересно, скучно – спрячьте руки за спину. Итак, в детский сад шагом марш! (Дети проходят по кругу каждый своим способом и выходят из зала).