

Тема: «Весенний лес» (старшая группа)

Цель: укрепление и сохранение здоровья детей посредством использования здоровьесберегающей технологии.

Задачи:

Образовательные:

- упражнять в различных видах ходьбы и бега; в подлезании под дугу; в ходьбе на повышенной площади опоры;

- формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

- Оздоровительные:

- укреплять костно-мышечную систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма;

- формировать правильную осанку.

Развивающие:

- развивать у детей внимание, сообразительность, память;

- развивать гибкость, координацию движений, силовую выносливость; ловкость;

Воспитательные:

- воспитывать умение выполнять коллективные действия;

воспитывать у детей организованность, чувство взаимопомощи, доброжелательное отношение к окружающим;

- воспитывать инициативность и самостоятельность.

Оборудование: музыкальный центр, гимнастические скамейки, дуги.

Ход образовательной деятельности

I. Вводная часть.

Дети входят в зал и строятся в шеренгу.

Физкультурное приветствие.

- Ребята, я предлагаю вам сегодня отправиться в лес. Весной в лесу особенно интересно. Всё вокруг пробуждается, оживает после долгой зимы. Воздух чист и прозрачен. Но, что бы туда попасть, нам надо преодолеть длинный путь. Готовы? Тогда вперед.

Налево, в обход по залу шагом марш!

- Зашагали наши ножки по ровненькой дорожке.

(Ходьба в колонне по одному)

– по узенькой дорожке идём мы на носочках.

(Ходьба в колонне по одному на носках)

– Между лужиц на пяточках пройдем.

(Ходьба в колонне по одному на пятках)

– Через камешки шагаем, ножки выше поднимаем.

(Ходьба с высоким подниманием коленей)

– А под горку побежим.

(Бег в колонне по одному)

И опять по ровненькой дорожке шагают наши ножки.

(Ходьба в колонне по одному)

Через середину в три колонны становись! Кругом!

Перестроение в три колонны.

- Вот мы и в весеннем лесу. Слышите, как дует прохладный ветерок, зашумели деревья. Давайте пошумим вместе с ветерком.

Логоритмическое упражнение «Ветер»

Ветерок в лесу шумит:

Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Тереть ладонь о ладонь.

Громко, громко он гудит:

У-у-у, у-у-у. Хлопать ладонями над головой.

Поднимает пыль столбом:

Бом-бом-бом, бом-бом-бом. Топать ногами.

Дует он везде, кругом:

Гом-гом-гом, гом-гом-гом. Повороты на месте.

Может вызвать бурю он:

Ах-ах, ах-ах. Вращение руками.

- Вот такой ветерок - озорник живёт в лесу. Посмотрите вокруг, какие деревья стройные, красивые.

II. Основная часть.

Упражнения игрового стретчинга.

Я из крошки-бочки вылез,

Корешки пустил и вырос.

Стал высок я и могуч,

Не боюсь ни гроз, ни туч.

1. Упражнение «Дуб» И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, вдох; 2-опустить руки, расслабиться, выдох (Удержание 6 сек.).

Что же это за девица – не швея, не мастерица,

Ничего сама не шьёт, а в иголках круглый год?

2. Упражнение «Ёлка»

И. п. : стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-развести носки врозь; 2-руки развести в стороны, вдох; 3-4-полуприсед, пятки от пола не отрывать (Удержание 6 сек.).

- А здесь посмотрите цветочки уже распустились.

3. Упражнение «Цветок»

И. п. – сидя, ноги сложить по-турецки. Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза). Развести пальцы в стороны, запястья оставить соединёнными. Соединить ладони. Покачать ладонями вправо-влево. Положить голову на сложенные ладони (Удержание 6 сек.).

- Слышите, ребята? Кто это пробирается сквозь кусты, ветки ломает? Да это же хозяин леса - медведь.

4. Упражнение «Медведь»

И. п. : широкая стойка, руки согнуты в локтях, ладони- на бёдрах. 1-наклониться вперёд до полного касания руками пола, следить чтобы пятки не отрывались от пола; 2-вернуться в и. п. (Удержание 6 сек.).

- Посмотрите, что среди ветвей висит, похоже на сеть рыбака? Но только рыбка туда не попадётся никогда. Да - это паутинка, плетёт её паук.

5. Упражнение «Паучок»

И. п. : встать прямо. Расставив ноги немного шире плеч, руки согнуты в локтях, ладони с широко расставленными пальцами. 1-перенести вес тела на правую ногу, задержаться; 2-перенести вес тела на левую ногу, задержаться. 3- и. п. (Удержание 6 сек.).

- Слышу я знакомый звук.

Так жужжать умеет жук

6. Упражнение «Жук»

И. п. - Лёжа на спине, ноги и руки подняты вверх, Выполняют перекрёстные движения руками и ногами одновременно (Удержание 6 сек.).

- Ребята, понравилось вам в лесу? Что бы попасть домой нам надо преодолеть небольшие препятствия.

ОВД:

(круговая тренировка)

1. Пройти по поваленному дереву.

(Ползание по скамейке «по - медвежьи»).

2. Пройди по мостику над оврагом.

(Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине).

3. Пройти под кустарниками.

(Дети выполняют подлезание под дугой).

- Давайте с вами вспомним все, что мы видели в лесу. И покажем это в игре «Ветерок».

Подвижная игра «Ветерок»

Ребенок «ветерок», проговаривая слова, дети бегают по залу. После завершения слов принимают позу в соответствии с задуманным персонажем. Ребенок должен отгадать, кого изображают дети. Если ведущий не может отгадать, то ему можно дать подсказку: или движением, или звуком.

Ветерочек-ветерок

Дует с юга на восток,

В море волны гонит,

В поле травку клонит.

И в лесу не забывает -

На деревьях поиграет.

Подскажи нам ветерок,

Кого спрятал наш лесок.

Упражнение на дыхание «Поймай ветерок»

III. Заключительная часть.

- Ребята, посмотрите мы и не заметили, как на полянку прилетели птицы и ежик проснулся после зимы.

Упражнения игрового стретчинга «Птица», «Ежик».

- Вот и солнышко садиться, а нам пора возвращаться в детский сад.

Рефлексия: Ребята, где мы сегодня с вами побывали? Кого мы встретили и что видели в лесу? Какие препятствия мы с вами преодолели? Вы со всеми заданиями справились? Если у вас все получилось то возьмите большой листочек, если у вас возникли какие затруднения, то возьмите маленький листочек.