Занятие по физической культуре.

БТИ: «Мир вокруг нас.»

СМИ: «В лес за грибами»

ПОДР: ходьбовый, беговой с использованием набора «островки».

Возраст: старший, подготовительный.

Автор: Борисенко Лилия Викторовна, инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №44, г. Новочеркасск, Ростовская обл.

Конспект составлен по методике Ефименко Н.Н.

Листья осенние тихо кружатся, листья нам под ноги тихо ложатся.

И под ногами шуршат, шелестят, будто опять закружится хотят. (Н. Нищева)

|  |  |
| --- | --- |
| Дети утром рано встали, за грибами собирались. Сладко потянулись, друг другу улыбнулись. | УПР. 1 И.П. сидя на лавке, ноги вытянуть вперёд, руки на коленях, голова опущена. Поднять руки вверх, вдох, потянуться, вернуться в И.П., выдох. |
| Путь не близкий впереди, надо бы размяться.Поднимаем руки все – это раз,Повернулась голова – это два,Руки вниз, вперёд смотри – это три,В стороны пошире развернули на четыре,С силой их к плечам прижать – это пять,Всем ребятам тихо присесть – это шесть,Посидим и отдохнём,В лес гулять пойдём. | УПР. 2 И.П то же, выполняем движения по тексту. Перейти в И.П. полный присед. |
| По тропиночке пойдём друг за дружкою гуськом. | УПР.3 Ходьба в полном приседе по периметру зала, «змейкой» между «островками», до своего места-домика. |
| На носочки встали и к лесу зашагали. | УПР.4 И.П. встать на носки, руки вверх потянуться. |
| Ноги выше поднимаем, на кочки мы не наступаем.  | УПР. 5 Ходьба с высоким подниманием колена, ладонями ударяем по коленям, правой по левому, левой по правому. |
| До болота мы дошли и по кочкам мы пошли | УПР. 6 Ходьба по «островкам», расположенным в шахматном порядке, затем – цепочкой. |
| По извилистой дорожке мы пришли в осенний лес, сколько же вокруг чудес. | УПР. 7 Ходьба, легкий бег «змейкой» между «островками» .  |
| Здравствуй лес! Здравствуй лес! Мы попали в край чудес! | Повторить хором. (С. Погорельский\*) |
| На поляне дуб могучий задевает кроной тучи.Рядом с ним растёт сосна, к небу тянется она. | УПР. 8 Подъём по лестнице на высоту 1.0 м и перемещение на соседние пролёты. Или стойка на одной ноге, руки вверх. Поочерёдно на правой – левой. |
| Мы внизу грибочки ищем И в траве усердно рыщем. | УПР. 9 Ходьба с наклоном вперёд по команде, с касанием поочерёдно правой и левой ступни. |
| Топ-топ – 5 шагов, в туесочке 5 грибов.Мухомор красный – гриб опасный,А второй лисичка, – рыжая косичка.Третий гриб – волнушка, розовое ушко.А четвёртый гриб – сморчок, бородатый старичок.Пятый гриб белый – ешь его смело! | УПР. 10 Ходьба на месте, ладонями перекрёстно ударяем по коленям.Далее «кулак – ладонь», на каждый счет меняем правую и левую руку. Кинезиологическое упражнение для развития межполушарного взаимодействия. |
| П.И. « Догонялки с Боровичком».Старичок – Боровичок Затаился за пеньком.А мы ближе подойдёмИ сейчас тебя найдём!В догонялки поиграем,От тебя мы убегаем!П.И. «Мухоморчик – мухомор»Мухоморчик – мухомор,Беленькая ножка,Красннькая шапочка В беленький горошек.Очень важный ты на вид,Но все знают – ядовит.Ты давай, не зевай,Нас скорее догоняй. | На Боровичке – шапочка грибочка. Дети и Боровичок стоят в разных частях зала. Боровичок отворачивается спиной, присев на корточки за «пеньком». Дети говорят текст и подходят к Боровичку.После слов Боровичок догоняет детей.Дети идут по кругу.Мухомор себя показывает по тексту.Подходят к Мухомору в кружокОтходят назадХлопают в ладошиДети разбегаются, Мухомор – догоняет. |
| Мы с лесной поляны вышли,Поднимаем ноги выше – Через кустики и кочки,Через ветки и пенёчки.Очень долго мы шагали,Наши ноженьки устали,А до дома мы дойдём, Там конечно отдохнем. | УПР. 13 Ходьба с высоким подниманием колена, на носочках и пяточках,«мишки» и «пингвины»,Простая ходьба.УПР. 14 Ходьба по массажным дорожкам. |
| Давайте вспомним, какие грибы мы собрали:Раз, два, три, четыре, пять!Будем мы грибы считать.Первый гриб – боровик,Полезай в лукошко!Подосиновик стоит на высокой ножке.Подберёзовик нашли под берёзой прямо.А маслёнок прячется – вот какой упрямый!На пеньке нашли опятЦелый маленький отряд!Полную корзинку набрали мы грибов,Принесём, почистим,Сварим – суп готов! | УПР. 15 Упражнение на развитие мелкой моторики.Дети ритмично сжимают и разжимают пальцы.Массируют по очереди фаланги пальцев, от ногтя к основанию. От большого к мизинцу.Переплетают пальцы, сделав «корзинку».Потирают ладони.Делают круговые движения указательным пальцем по ладони другой руки, вытягивают руки вперёд. |

Наше путешествие закончено, пора возвращаться домой. До свидания темный лес, полный сказок и чудес. Выход из зала.