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 подойдём  И 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 кружок  Отходят назад  Хлопают в ладоши  Дети 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 опят  Целый 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.