

Сюжетно-игровое занятие по физической культуре «Кладоискатели» старшая группа

Задачи:

- Создание условий для развития эмоциональной сферы ребенка.
- Развивать быстроту, ловкость, инициативу, выдержку;
- Упражнять детей в разных видах ходьбы и бега, метании в цель, прыжках в высоту с места, лазанье по гимнастической лестнице;
- Воспитывать настойчивость, справедливость, честность, умение действовать в коллективе.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 2 картины с изображением акулы, мешочки по количеству детей, 2 барьера, 2 тоннеля, обручи 14 шт., бананы сшиты из ткани по количеству детей. 2 корзины, пластмассовые мячи двух цветов по 100 шт., ориентиры для змейки 2 комплекта, массажные коврики (следы, ежик).

Ход занятия

Дети входят в зал педагог предлагает им сесть вокруг него на ковер и проводит *вводную медитацию* дети закрывают глаза. В это время инструктор физической культуры переодевается в «Робинзона».

Вводная медитация: (*Звучит музыка шум моря*) Предложить детям представить себя на берегу моря, волны докатываются до ваших ног, вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Настроение становится бодрым. Открывайте глаза.

Дети открывают глаза перед ними стоит «Робинзон»

Робинзон:

Привет ребяташки
Девчонки и мальчишки
Расскажите без труда
Вы откуда и куда.

Воспитатель:

Мы из садика «Полянка»
Попали на остров отыскать клад

Робинзон:

Чтобы клад вам найти
Нужно остров обойти

Построение в колонну по одному.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, широким шагом, бег, Ходьба «Тропинка» - дети кладут руки на плечи впереди стоящего, наклоняя голову чуть-чуть вниз, идут друг за другом, бег. Ходьба по массажным дорожкам.

Упражнение на дыхание: «Гудок парохода»

Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен)

Робинзон:

Обошли вы остров смело
А теперь другое дело
Чтобы силы вам набраться
Нужно потренироваться

Перестроение в две колонны

1. Эстафета «Пловцы»

Дети «плывут» по гимнастической скамейке (передвигаются на животе, подтягиваясь руками) берут мешочек из корзины, бросают в изображение акулы, возвращение по прямой.

2. Эстафета «Кто быстрее»

Дети перепрыгивают через барьеры, пролезают в тоннель, пробегают ориентиры змейкой. Передают эстафету следующему участнику.

3. Эстафета «Самый ловкий»

Дети проходят по скамейке с мешочком на голове, залезают на стенку, срывают банан и спускаются вниз. Передавая эстафету следующему

4. Эстафета «Классики»

Дети строятся в две колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: один, два, один, два, один. По сигналу педагога дети прыгают через обручи и обратно возвращаются бегом, передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встают в конец колонны.

5. Эстафета «Собери кокосы»

Мячи из корзины высыпают на пол. Каждой колонне показывают, какого цвета мячи они будут собирать (красного, желтого, синего, белого и т.д.). По сигналу дети собирают мячи.

Робинзон: Вы оказались настойчивыми, умелыми и выносливыми. Давно я ждал таких ребят, в чьи руки можно было бы отдать клад (отдает ларец с спортивным инвентарем (скакалки, гантели).

Этому кладу каждый рад
Он несет здоровья заряд
Чтобы вы некогда не болели
Чтобы щеки здоровым румянцем горели
Чтоб было у вас все в порядке
Утро всегда начинайте с зарядки!

Робинзон: Ох, и устал я. Давно так не разминался, давайте с вами отдохнем.

Релаксация: Ложитесь на спину и закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь в прекрасном месте (*звучит спокойная музыка*).

Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны, лежите и смотрите вверх на облака большие, белые, пушистые. Облака в прекрасном синем небе. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Теперь плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже, и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно приземлились на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение сохраните его на весь день.

Пока проходит релаксация инструктор физической культуры быстро переодевается.

Ребята вот мы снова в детском саду.

Список используемой литературы:

1. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».
2. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду».

Сюжетное занятие по физической культуре «Путешествие на сказочную планету» (подготовительная группа)

Задачи:

- Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега;
- Совершенствовать у детей умение в прыжках в длину, метании в горизонтальную цель;
- Упражнять в равновесии: в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни;
- Развивать ловкость в игре «Ловишки с ленточкой»;
- Уметь расслабляться и контролировать дыхание.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, корзины для метания; бумажный ручей (ширина 100см); ленточки по количеству детей.

Ход занятия

Предложить детям представить себя в лесу небольшим словесным рассказом оживить воображение детей: *«Жил был зеленый лес, это был не просто зеленый лес, а поющий лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели конечно птицы.*

Синицы пели синие песни, а малиновки малиновые. Но случилась в этом лесу беда. Побывал там злой волшебник он заколдовал зверей, птиц, деревья, цветы. Им нужна ваша помощь.

Вводная медитация: (проводится под спокойную музыку)

У меня в груди, вот тут.
Слышишь часики идут
Звук их радостен и тих
Только кто заводит их

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться как оно стучит: «тук, тук, тук». Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Педагог предлагает детям послать этой планете немного света, и тепла, и может быть она оживет (*руки вынести вперед кисти рук вертикально*)

Построение в колонну по одному.

Ходьба обычная, спиной вперед, перекатом с пятки на носок.

«Живая лента» ходьба приставными шагами: дети взявшись за руки, идут в одну, то в другую сторону.

Бег: с захлестом голени назад (*руки вперед, кисть в кулак*), легкий бег.

Дыхательная гимнастика: «Чем пахнет в лесу?» свежим воздухом, цветами, травой. И.п. основная стойка. Глубокий вдох носом, а выдох ртом.

Построение в колонну по четыре.

Педагог говорит, что лес стал оживать, так как каждый подарил ему немного тепла.

Выполняются общеразвивающие упражнения

1. «Теплый дождь» (*смочил землю, освежил траву и листья, поиграем с дождевыми каплями*)

И.п. основная стойка, руки за спину.

1, 2 – вынести вперед, прямую правую (левую) руку ладонью вверх.

3, 4 – правую (левую) руку спрятать за спину (6-8раз).

2. «Красочная радуга» (*засияла разными цветами, украсила планету*)

И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх.

1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь правой руки.

2 – и.п. то же в левую сторону (браз).

3. «Растения оживают» (*деревья, трава, цветы, потянулись к солнышку*)

И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища голова опущена.

1 – поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу поставить назад на носок, посмотреть вверх.

2 – и.п. То же левой ногой (8 раз)

4. «Полет птиц» (*красивые сказочные птицы, то взмахом крыльев поднимаются высоко в небо, то летят низко над землей*).

И.п. основная стойка, руки внизу. 1, 3 – руки в стороны; 2 – присесть. 4 – и.п. (7 раз)

5. «Бабочки» (*порхают вокруг цветов, садятся на них, пьют нектар и снова летят к другому цветку*).

И.п. – сидя, колени согнуты и максимально разведены, подошвы соединены, кисти рук, сложены в замок, обхватывают ступни, пятки подтягивают к туловищу.

1-3 – ноги, согнутые в коленях совершают ритмичные движения, пружинистые покачивания (стараться положить бедра на пол)

4 – и.п. (6 раз).

6. «Медведица» (*потеряла своих озорных медвежат, ищет их заглядывает под кустики*).

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1,3 – наклоны туловища вправо, (влево) руки за голову:

2-4 – вернуться в и.п. (6-8 раз).

7. «Лежа на траве» (полежим на мягкой травке и посмотрим на окружающую красоту).

И.п. – лежа на животе, опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней.

1, 3 поворот головы вправо (влево) согнуть правую, (левую) ногу в коленях.

2, 4 – и.п. (6-8 раз).

8. «Муравей» (на пальцы ног залез муравей и бегаем по ним: поищем муравья)

И.п. сидя, ноги прямые вместе руки в упоре сзади.

1, 3 – с силой потянуть носок правой (левой ноги) на себя.

2,4 – вернуться в и.п. (6 раз).

9. «Белочка разгрызла орешек»

И.п. – лежа на спине, обхватив руками согнутые в коленях ноги.

1 – положить ноги на пол, руки вдоль туловища.

2 – и.п. (7 раз)

10. «Белочка скачет с ветки на ветку»

И.п. – ноги врозь, руки вперед перед грудью, кисти рук вниз.

1 – 4 прыжки, смещая обе ноги вправо – влево. Чередовать с ходьбой на месте (2 раза)

Дыхательная гимнастика: «Понюхаем цветы».

Дети выполняют наклон, срывая как бы цветок

Вдыхают носом, выдыхают ртом.

Молодцы ребята вы оживили лес и он ожил. Все звери в лесу радуются.

Основные движения:

1. **Зайцы резвятся** – прыжки через ручей. (4 раза).
2. **Медведи лазают по деревьям** – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.
3. **«Белочка кидает шишки»** – метание мешочков в горизонтальную цель.

Подвижная игра: «Ловишки с ленточкой».

Релаксация: «Конкурс лентяев»

Мы сегодня с вами на этой поляне увидели много разных животных, но вот лентяй и лежебока барсук – так и не появился.

Про него мы послушаем замечательное стихотворение В. Викторова.

Хоть и жарко
Хоть и зной
Занят весь народ лесной
Лишь барсук лентяй изрядный
Сладко спит в норе прохладной
Лежебока видит сон
Будто делом занят он
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик и пока звучит музыка стараются как можно больше расслабиться.

Игра малой подвижности «Дрозд»

Дети распределяются на пары. Игра сопровождается текстом.

«Я – дрозд, ты – дрозд, у меня – нос, у тебя – нос, (каждый сначала указывает на свой нос, затем на нос партнера), У меня – гладкие, у тебя – гладкие (указывает на щеки), у меня – сладкие, у тебя – сладкие (указывает на губы), я – друг, ты мой друг. Мы любим друг друга!»

Все обнимаются. Затем пары меняются.