

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №43 «Сказка»

ФИЗКУЛЬТУАННОЕ ЗАНЯТИЕ

Подготовительная группа

«Лето. Приключение на лесной полянке»

Составила:
воспитатель Костюченкова Ж.В.

2015год

Цель:

приобщение детей к занятиям физической культуры, пропаганда здорового образа жизни. Совершенствование физических качеств ребенка, его творческих способностей, используя резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня.

Задачи:

- привить у детей интерес к занятиям физической культуры;
- формировать необходимые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- способствовать формированию правильной осанки и опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- способствовать творческому развитию.

Оборудование:

шведская стенка, обручи, гимнастический ковёр, гимнастический мат.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Вход: Спортивный марш.



Подготовительная часть.

Разминка.

«ПРИРОДА СПИТ»

И.п.
– лежа на спине,
глаза закрыты,
тело
расслаблено.
Звучит
спокойная
музыка: «Утро»
Э. Грига.



«ТРАВКА НАЧИНАЕТ ШЕВЕЛИТЬСЯ».



И.п. – лёжа на спине.
Поднимают руки вверх за голову и шевелят пальцами, вытягивая одновременно позвоночник.

«ЦВЕТЫ РАСПРАВЛЯЮТ СТЕБЕЛЬКИ»

И.п. – то же:
руки разведены в стороны и лежат на полу.
Движения руками вверх – перед грудью и вниз – в стороны.



«ПОВОРАЧИВАЮТ БУТОНЫ К СОЛНЦУ».



И.п. – то же:
поднять
руки вверх и
делать
кистями
движение
«фонарики».

«РАСТЕНИЯ НАЛИВАЮТСЯ СИЛОЙ».



И.п. – то же:
прогнуть
грудной отдел
позвоночника.

Основная часть.

ТЕАТРАЛИЗОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Дети изображают следующих обитателей «Лесной полянки »:

«ВЕЖЛИВЫЕ, ПРИВЕТЛИВЫЕ ТРАВИНКИ»



«ЛАСТОЧКИ»



«ДЛИННЫЕ СТЕБЕЛЬКИ»



«ТАНЦУЮЩИЕ КОЧКИ»



«МОХНАТЫЕ ПАУЧКИ ПЛЕТУТ ПАУТИНКУ»



«ТОЛСТОПУЗИКИ»



«МАЛЕНЬКИЕ ЗЕЛЁНЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»



«ОСТОРОЖНЫЕ ХОМЯЧКИ»



«КУЗНЕЧИКИ»



Спортивная ходьба по кругу.

«ВЕСЁЛЫЕ МУРАВЬИШКИ»

(Лазание по шведской стенке вверх, вниз)



МЕДЛЕННЫЙ БЕГ ПО КРУГУ, БЕГ ЗМЕЙКОЙ.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВОЛК, ЛИСА И ЗАЙЦЫ»



Заключительная часть.

**ХОДЬБА ПО КРУГУ, УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ДЫХАНИЯ.**

«ПРЫЖКИ ПО КОЧКАМ»



«БАБОЧКИ»

