КОНСПЕКТ НОД В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ПО ТЕМЕ: «ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕС»

Программные задачи:

Общее укрепление организма и укрепление мышечного аппарата;

Приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой;

Актуализация положительных эмоций;

Развитие координации и выразительности движений.

Пособия: Дорожки здоровья. Гимнастические коврики, обручи, мячи, два больших куба, султанчики, ёжики, прищепки, корзины с шишками, мягкие игрушки ёж и белочка, атрибуты для игры «Рыболов».

Ход:

Ребята, я приглашаю вас в летний лес. Нас ждут необычные приключения и встречи.

И солнце улыбается.

Мы встали вместе с ним.

И в путь мы отправляемся

Под небом голубым.

(звучит музыка, дети идут по «дорожкам здоровья», выполняя логоритмическую гимнастику)

Мостик в стороны качался (идут по мостику)

А под ним ручей смеялся.

На носочках мы пойдем.

На тот берег попадем.

Дальше глубже в лес зашли. (хлопки над головой и внизу)

Налетели комары.

Руки вверх – хлопок над головой,

Руки вниз – хлопок другой.

Комаров всех перебьем

И к болоту подойдем.

Перейдем преграду вмиг, (прыжки)

И по кочкам прыг, прыг, прыг.

Под кустом пролезть не страшно,

И под елкой не опасно. (ходьба в приседе)

Друг за другом успевайте,

Только ветки не сломайте.

Вдруг мы видим из куста (тянутся вверх)

Выпал птенчик из гнезда.

Лес дремучий, ниже ветки,

Испугались наши детки

И в присядку, поскорей

Страшный путь преодолей. (ходьба в полуприседе)

Зайчик быстрый скачет в поле, (прыжки)

Очень весело на воле!

Подражаем мы зайчишкам

Непоседы – ребятишки!

Мы шагаем, мы шагаем (ходьба)

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем.

Вот мы и пришли на лесную полянку, я вижу вы устали в пути, давайте немножко отдохнем.

(дети ложатся на коврики, звучит песня «Природа и мы», дети выполняют комплекс ритмопластики)

И. п. лежа на спине

1. «Резинка»

2. «Трава качается»

3. «Смотрим на бабочку»

4. «Бабочка улетела»

И. п. лежа на животе.

5. «Резинка»

6. «Змея»

7. «Мы плывем, плывем, плывем»

8. «Лодочка»

И. п. сидя на коленях.

9. «Осыпаем лепестками»

И. п. стоя с султанчиками

10. Упражнения с султанчиками.

(убирают коврики, строятся в две колонны, появляется «заяц»)

Заяц: Здравствуйте детишки, девчонки и мальчишки. Услышал я веселую музыку и детский смех. И решил посмотреть, кто это у нас в лесу веселится?

Это, мы ребята, пришли к вам в гости, свежим воздухом подышать и немного поиграть.

Заяц: Это очень здорово!

Девочки – внимание!

Мальчики – внимание!

Есть для вас очень интересное задание!

Игры – эстафеты

1. «Спортивные трусы»

2. «Каракатица – водомерка»

3. «Удачливый рыболов»

Заяц: Хорошо играли, бегали, смеялись. А загадки отгадывать умеете?

Загадаю вам загадку,

Назовите мне отгадку.

Он и круглый, он и гладкий.

Очень ловко, ловко скачет,

Что же это? (мячик)

Эстафеты с мячом

1. «Кто первый» (в шеренге передают мяч руками)

2. «Кто самый ловкий» (передают мяч ногами)

Ребята, мы так расшумелись, что разбудили улитку с ее малышами. Давайте поиграем с ней?

(пальчиковая гимнастика)

В домике круглом, в круглом окошке,

Грела улитка на солнышке рожки.

Грела улитка на солнышке рожки.

И разморило улитку немножко.

Вот потянулась ленива улитка,

Вот затворила улитка калитку.

Спрятала ключ и отправилась спать,

В самую круглую в мире кровать.

Заяц: Ребята, вы такие веселые, спортивные, мне с вами очень понравилось играть, за это я научу вас делать массаж.

(дети встают в колонну друг за другом и в соответствии с текстом выполняют движения)

Все зайчата встали, спинки показали.

Вот прямая спинка, спинка – тростинка.

Ладошками стучали – спинку выпрямляли.

Пальчики бежали – спинку выпрямляли.

Кулачки бежали – спинку выпрямляли.

Вот какая спинка, спинка – тростинка.

Вот зайчонок Маша, вот зайчонок Миша,

Вместе пляшут и поют, вместе весло живут.

Я – друг и ты друг!

Вот и закончилось наше путешествие, мы возвращаемся домой.

(дети «змейкой по дорожкам здоровья» выходят из зала)