Физическое развитие

Весенняя прогулка

Для детей старшей группы (5-6 лет)

Оборудование: бумажные лилии, мешочки для метания, малые шары, массажные коврики, мягкие игрушки, гимнастическая скамейка.

Использование музыки: песня кота Леопольда « Качу туда куда хочу» (аудио диски)

Сюрпризный момент: видео с котом Леопольдом на экране.

Цель: развитие физических качеств - быстроты, силы и ловкости.

Задачи:

1.Оздоровление организма средствами физических упражнений в сочетании с элементами дыхательной гимнастики.

2.Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, научить ориентироваться в пространстве, ознакомить со спортивным оборудованием.

3.Формировать у ребенка интерес к занятиям физическими упражнениями.

- Сегодня ты отправишься на прогулку, как весной здорово путешествовать, правда. - А ты помнишь песенку:

Я весь день сижу на крутом бережку

Высоко плывут,

В небе облака,

Ласково хмурится солнце золотое,

Весело плещется синяя река.

(включить песню Леопольда)

-А кто это к нам пожаловал.? (на экране появляется кот Леопольд) Да это кот Леопольд и как ты уже догадался , он тебя приглашает на рыбалку.

Летний день. Немного жарко.

Мы сегодня на рыбалку.

Удочки забросим мы,
Клева ждем хорошего.

Поворачиваем на направо и шагаем.

Родитель: Ты ребёнок мой здоров? К путешествию готов? Собирай свой рюкзачок и ко мне спеши дружок.

Ходьба обычным шагом, руки на плечи, согнуты в локтях – ходьба с покачиванием в стороны(изображая неровную дорогу) – бег в медленном темпе 1 мин.(спускаемся с горки) -- ходьба по извилистой дорожке змейкой, огибая ориентиры (камешки)Затем под **песню кота Леопольда** ходьба с высоким подниманием колен, имитируя езду на велосипеде.

А вот ты и пришёл на озеро, как здесь красиво, посмотри сколько здесь на воде кувшинок, давай походим по бережку. Полюбуемся водичкой.(ходьба босиком по камешкам(массажным коврикам) **.**

(музыка - пение птиц и шум воды)

Общеразвивающие упражнения.

-Повторяй за мной дружок.

1. ***«Посмотри в бинокль».*** И.п. – ноги на ширине плеч, в руках бинокль. На 1- - поворот вправо, полуприсед, на 2 – вернутся в и.п. На 3-4 то же выполнить в другую сторону. (5-6 раз)

2. ***«Комарики».***И.п.- о с. На 1-- подняться на носки, произнести звук- сссс, руки развести в стороны.на 2—вернуться в и.п.

3. ***«Головастики».***И.п.- ноги вместе, руки на поясе, на 1- приседание (ныряние в воду.) на 2- и.п вынырнули из воды. На 3-4 повторить то же. (5-6 раз)

4. ***«Плывут утки»*** Передвижение по кругу в приседе, гусиным шагом.(0,5 мин.)

5. ***«Рыба плещется»*** И.п. – лежа на животе с опорой на ладони; на 1 – поднять голову вверх, прогнуть спину, на 2 – и.п. на 3–4 согнуть ноги в коленях, выполнить движения стопами(показать хвосты) Повторить 5 раз.

6. ***«Черепахи»*** И.П. - стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени. На 1,2 -свернутся в клубок, имитируя черепаху, которая прячется в панцирь. На 3,4 передвижение на четвереньках в медленном темпе(6 раз)

7. ***«Улитка»*** И.п.- лежа на животе. На раз поднять правую ножку и подтянуть ее к голове, на 2—выпрямится, на 3,4- то же с другой ноги.

8. ***«Веселые лягушата»*** И.п. – о.с. На 1—шаг вправо, раскачивание корпуса, на 2—шаг влево, раскачивание корпуса.

Основные виды движений

1.Метание в даль малого мяча правой рукой .

Игровое задание ***« Кто дальше забросит камешки в озеро».***

2. Ползание на животе, подтягиваясь на руках (имитируя плавание в воде).

3. Метание правой рукой в горизонтальную цель.

Музыкально- ритмическая игра подвижная игра «Кошки- мышки»(песня Кошки- мышки на солнечной дорожке».

3 часть - заключительная.

Ходьба по кругу в медленном темпе обычным шагом.

Дыхательные упражнения как жаба надувает щеки, как ныряет задержать дыхание.

-А сейчас с тобой сыграем в игру«Бабушка Жаба».

Содержание игры – выбирается по считалке «бабушка Жаба», которая сидит на пенечке, имитируя плетение чулочков.

Ребёнок бегает в разные стороны, , резвятся.

На слова родителя:

Головастики играли,

Головастики плясали,

Кувыркались, баловались.

Но старая бабушка Жаба сидела на кочке вязала чулочки и строго сказала им «Спать» после слов бабушки, ребёнок останавливается, замирает, старается сохранять равновесие и не шевелиться.

Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.(интенсивные вдохи)

Родитель:

Славный день! Мечта сбылась

-И рыбалка удалась!

Вот тропинка впереди

Нам домой пора идти.

До свидания!!!