**Занятие по физической культуре**

# «Путешествие сороконожки» для детей старшего дошкольного возраста

**Цель:** формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; воспитывать привычку сохранять правильно осанку; добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.

**Задачи:**

|  |
| --- |
|  |

оздоровительные:

1. Учить детей вибрационному самомассажу;
2. формировать потребность в двигательной активности образовательные:
3. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе на носках, пятках, в ходьбе в полуприседе, в беге в рассыпную.
4. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.
5. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.
6. Упражнять в пролезании под дугу несколькими способами
7. Совершенствовать навыки количественного и порядкового счета в пределах 10-ти.
8. Знакомить со счетом в пределах 20.
9. Совершенствовать координацию руки и глаза.
10. Расширять представления об изменениях в природе весной.
11. Углублять представления о существенных характеристиках предметов. воспитательные:
12. Формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.
13. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность, поддерживать творческую самостоятельность.
14. Развивать положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться сосверстниками.
15. Учить взаимопониманию и сопереживанию.

**Оборудование**: наклонная доска,гимнастическая скамейка, обручи, 2 веревки, мягкий модуль

# Ход занятия

* Здравствуйте, ребята! Меня зовут Виктория Викторовна.
* В детском саду где я работаю у ребят живет волшебный солнечный лучик. Он круглый год дарит детям тепло и здоровье. Мои дети передали его вам. Кто прикоснется к лучику, станет счастливым и здоровым. А сейчас станьте, пожалуйста, в круг, и чтобы нам лучше узнать друг друга, мы поиграем с вами в игру «Давайте познакомимся». Вы будете передавать волшебный лучик друг другу и называть мне и лучику свое имя *(Играют)*
* Вот мы с вами и познакомились! Вы почувствовали какой он теплый, (касаясь рукой ребенка и называя по имени), а еще какой (мягкий, пушистый, желтый, веселый. ) Молодцы ребята! Вы правильно назвали все признаки, которые характерны для лучика. А еще Волшебный лучик послал каждому из вас здоровья, добра, счастья и хорошего настроения.
* Ребята! Солнце так обогрело землю своими лучами, что во времени года, которое наступило произошли изменения. А что же ребята изменилось в природе?

(*Тает снег, текут ручейки, вылезают из укрытий первые насекомые)*

* *(Если не ответят, загадать загадку*Послушайте загадку: Она раскроет почки в зеленые листочки, деревья одевает, посевы поливает, движения полна, зовут ее... *(весна)*. А что происходит весной? (*Тает снег, текут ручейки, вылезают из укрытий первые насекомые)*
* А вы знаете ребята насекомое, которое передвигается так быстро, что пожалуй никому его и не догнать? А попробуйте отгадать: бегут по дорожке 40 ножек, ножки не кошки, не мошки, а чьи, ребята, это ножки? *(Сороконожки)*.
* А хотите попробовать стать такими быстрыми и ловкими как сороконожка? Давайте оденем на головки усики и представим что мы с вами сороконожка *(одевает детям ободочки)*, которая выползла из своего укрытия и радуется приходу весны. Почему это насекомое называют сороконожка? *(Правильно, молодцы, ребята!)*
* Вот и давайте посчитаем ножки у нашей сороконожки. Покажите мне руки и представьте, что это ножки у сороконожки *(показывает свои руки, вытянутые вперед, и начинает считать, беря первого ребенка за руку: Одна ножка, две ножки, следующий ребенок: говорит сам или с помощью инструктора: три ножки, четыре ножки и т. д. Последний: 20 ножек)*
* И того, сколько ребята ножек мы сосчитали? *(20)*
* Теперь посчитаем эти ножки у сороконожки (показывает на свои ноги).

Начинаем! *(считаем так же как и руки, подводим итог — 20)*

* 20 ножек и 20 ножек. Сколько будет всего ножек? (40) Правильно, у нашей сороконожки 40 ножек. Молодцы, ребята!
* Кругом! *(становится впереди колонны, и далее по конспекту):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | дозировка | Организационно-методические указания |
| I. Вводная часть  |
| Жила в лесу сороконожка. Решила она прогуляться по дорожке, зашагала вперед, закончилась дорожка, вернулась назад: ходьба со сменой ведущего  | 3 — 4 раза | Ходьба вперед, назад со сменой ведущего, правая рука на плече впереди стоящего, левая на пояс. Дистанция на вытянутую руку. Ходьба след в след |
| Захотелось ей подрасти, встала она на носки: ходьба на носках. | 30 сек | Руки прямые вверх, максимально подняться на носки |
| Увидела сороконожка, что еж катится, стала она назад пятиться: ходьба на пятках назад | 30 сек | Руки поставить на пояс ходьба на пятках, носок максимально на себя, спина прямая |
| Сороконожки — резвые ножки побежали по извилистой дорожке: бег змейкой | 30 сек. | Бег «змейкой». Дистанция на вытянутую руку. |
| Первые ножки встретились с последними: построение в круг | 5-6 мин | Бег по кругу. Остановка. Построение в круг |
| II. Основная часть |
| Общеразвивающие упражнения: |  | Самомассаж |
| Сороконожка разогревает свои ножки:* растираем ладошки, внутреннюю и наружную стороны ладошки
* разогревание лучезапястного сустава
* хлопки по рукам правой и левой рукой
 |  | Выполнять на счет 8 по два раза. Растирание ладоней до появления теплоты. Руки держать перед собой. Обхватить лучезапястный сустав, растирать до появления теплоты |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * растираем ноги до колен поглаживанием
* хлопки по всей длине ног правой и левой рукой одновременно
* растирание боковой поверхности бедра до колен поочередно правой и левой ноги
* хлопки по боковой поверхности ног сверху вниз и обратно
* растирание шеи правой и левой рукой поочередно
* растирание живота и спины поочередно левой и правой рукой со сменой рук
* растирание стоп и постукивание ногами о пол поочередно
 |  | Руки вытянуты перед собой параллельно полуНоги прямые, в коленях не сгибать Растирание и хлопки до появления теплотыХлопки до появления теплотыРастирание до появления теплоты |
| Вышла сороконожка в поле, решила порезвиться на просторе: ходьба в колонне по одному | 1 -1,5 мин | Ходьба по залу след в след |
| Ходьба «жучком» | 3- 4 раза | Упор на ноги, руки в упоре назад. Продвижение вперед, назад. Живот поднять вверх, прогнуться в спине |
| Сидя, ноги вытянуты, продвигаться на бедрах вперед, назад | 3 - 4 раза | Ноги прямые, продвижение вперед и назад на бедрах. Руки согнуты в локтях, движутся вдоль корпуса |
| Подняла сороконожка свои ножки и решила погреть на солнышке их немножко: упражнение «березка» | 3 - 4 раза | Ноги вместе носки тянуть, руками поддерживать корпус |
| Поднялась она на горку и увидела глубокую норку: ходьба по наклонной доске, подлезание в обручи, поставленные вертикально | 3 - 4 раза | Ходьба по наклонной доске. Руки в стороны. Подлезание в обручи лицом вперед |
| Прошлась сороконожка по лежачему дереву: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком | 4 раза | Ходьба приставным шагом, правым и левым боком. Руки на пояс, со снаряда схождение приставным шагом |
| Перепрыгнула через ручей:прыжки с места одновременно через канаты | 5 - 6 раз | Построение в одну шеренгу. По команде инструктора прыжки с места одновременно с приземлением на носки |
| Подвижная игра: «Поймай свой хвост» |
| Решила сороконожка поиграть: свой хвост поймать: бег по кругу с ускорением и со сменой направления. |
| 2. «Радуга». Дети под музыку бегают по залу. Музыка прекращается, дети встают парами друг за другом, образуя ворота. Это нужно успеть сделать до того, как вновь зазвучит музыка. Кто не успел, выходит из игры.  |
| III. Заключительная часть. |
| Игра «Путаница».Ох устала наша сороконожка, тяжело бредет она по дорожке, не поймешь, где голова, где ножки | 3-5 мин | Ходьба в рассыпную. По команде инструктора построение в одну колонну |

1. Растеряла сороконожка ножки и пошла их искать по дорожке. Разойдитесь,ребята, по залу и поищите ножки нашей сороконожки.
2. *(раскрыть модуль сороконожки)* Искали, искали ножки и встретили еще сороконожку, остановились и внимательно посмотрели: все ли ножки у этой сороконожки? А как проверить? Да, правильно, их нужно посчитать. *(Считаем: одна ножка, две ножки и т. д.)* Сколь ножек у сороконожки? 20. А должно быть 40, сколько надо найти ножек? Ищите!Найдете и прикрепите их к сороконожке. *(спрашивать у детей- Сколько ножек ты нашел?*
3. Молодцы, ребята! Сколько теперь ножек у сороконожки? Давайте проверим.

(Считают) Теперь сколько ножек? *(40)*

1. А это какая ножка по порядку  *(показывает на первую* ) Правильно*,* первая ножка, а эта –вторая… *(И дальше до 20.)*
2. Посмотрите, что на спине у нашей сороконожки? *(муравей)* А что он вам принес? *(Число 40)* Молодцы, ребята! Хорошо вы сегодня считали и запомнили число 40. *(Смотрит на сороконожку и говорит)*: А что это с нашей сороконожкой? Дремлет она понемножку.

Посмотрите, и солнышко прикрыло глазки, и вам отдохнуть велит, ложитесь — ка вы на ковер, закройте глазки и отдохните вместе с сороконожкой. *(Перевернуть солнышко)*.

Лягте удобно (говорит тихо, медленно), почувствуйте свое тело, расслабьтесь, и послушайте, как поют птицы в весеннем лесу. Представьте себя в этом уютном уголке природы и запомните все, что вы видите. Теперь потянитесь (говорит погромче), сделайте глубокий вдох и выдох, откройте глаза, медленно сядьте, и аккуратно встаньте. Отдохнули? И солнышко отдохнуло, смотрит на вас снова ласково и светит так ярко, что хочется зажмурить глаза. *(гимнастика для глаз (из методики Аветисова Э.С.)*

1. Закройте глаза сильно, сильно *(5 сек.*), а теперь откройте и поморгайте *(8-10 раз повторить)*.
2. А теперь протяните руки к солнышку, погрейте каждый пальчик *(массаж)*, прикоснитесь к его лучикам, наберитесь тепла и подарите его друг другу *(дети выполняют на месте)*.
3. Если вам сегодня понравилось играть в сороконожку, прикоснитесь к ней,подарите ей частицу своего тепла и света весеннего солнышка, она ваша. Она у вас останется в память о нашем знакомстве с вами.
4. Мне очень грустно расставаться с вами. Вы были замечательные,внимательные, догадливые, умелые быстрые и ловкие сороконожки, и мне интересно было с вами играть. До свидания, ребята.