Совместная образовательная деятельность по физическому развитию в старшей группе «Весеннее путешествие».

Задачи: Повторить ходьбу и бег в колонне по одному, перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру. Совершенствовать технику выполнения прыжков через 5–6 предметов на двух ногах; упражнять в лазанье под дугу *(высота 50 см)* прямо и боком. Воспитывать нравственные нормы поведения, уважительное отношение к сверстникам, уверенность в себе.

Оборудование: дуга (высота 50 см), косички 10-12 шт., запись П.И. Чайковского «Подснежник».

Инструктор по ФК:

Снег теперь уже не тот -

Потемнел он в поле,

На озерах треснул лед,

Будто раскололи.

Облака бегут быстрей,

Стало небо выше,

Зачирикал воробей

Веселей на крыше.

Все чернее с каждым днем

Стежки и дорожки.

И на вербах серебром

Светятся сережки.

Так написал о ранней весне С. Маршак в сказке «Двенадцать месяцев».

Кто же играет главную роль в наступлении весны? (ответы детей) Давайте, мы тоже отправимся в лес.

-Повернулись направо, шагом марш.

-*«Идём среди кустарников»* *(Присели, руки вперед – ходьба в полуприсиди)*

-*«Идём по траве»* *(приставным шагом)*

-*«Перешагиваем большие камни»* *(Высоко поднимаем колени)*

-А теперь побежали по лесной тропинке *(бег по большому кругу)*

- *«Идём среди высоких деревьев»* *(Поднялись на носочки, руки поднимаем, дышим носом)*

Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру.

Инструктор по ФК: Посмотрите, какая красивая поляна. Давайте, здесь мы поиграем.

Если в лес пришёл гулять,

Свежим воздухом дышать,

Бегай, прыгай и играй,

Только чур не забывай.

Здесь не нужно всех ловить,

Топать, хлопать, палкой бить.

Ты в лесу – всего лишь гость.

Здесь хозяин – дуб и лось.

Их покой побереги,

Ведь они нам не враги.

ОРУ и элементами стретчинга:

*«Удивляемся»* и. п. о. с. руки на поясе, 1- поднять плечи вверх, 2- и. п. Плечи поднимать высоко 5-6 раз

*«Деревце»* И. п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. 1) Поднять прямые руки над головой – вдох. 2) Опустить руки, расслабиться – выдох. Тянуться на выдохе. Руки и колени выпрямить. Таз не должен наклоняться вперед, ни назад. 5 раз по 5 сек.

*«Веточка»* и. п. узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в замок ладонями наружу *(вдох)* 1- на выдохе поднять руки над головой; 2-и. п. Кисти рук не разъединять, локти выпрямлять. 5 раз. по 5 сек.

*«Солнышко»* И. п. Ноги на ширине плеч, левая *(правая)* стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую *(правую)* сторону, пока левая *(правая)* рука не коснется пола, правая *(левая)* рука вытянута вверх. Наклоняться пока рука не коснется пола *(руки)*

Правая *(левая)* рука вытянута вверх По 3 раза в каждую сторону по 5 сек.

*«Журавль»* И. п. сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- поднять вперед согнутую правую *(левую)* ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие; 20 –и. п. 4 раза по 5 сек.

*«Змея»* И. п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2) И. п. Подъем на выдохе.4 раза по 5 сек.

*«Ходьба»* Сидя, упор на прямые руки. Поочередно притягивать правую и левую стопу к себе, сгибая колени На выдохе ноги выпрямлять, пятки приблизить к ягодицам.

ОВД:

1. Первыми прилетают грачи и начинают строить гнезда. Посмотрите, сколько палок они собрали. (Дети выполняют прыжки на двух ножках через косички друг за другом, поточным способом -3 раза). Обращать внимание на глубину приседа – он не должен быть глубоким, а также на сильный толчок и резкий взмах руками.

2. Чтобы попасть на другую поляну, нужно пройти аккуратно под огромным бревном, которое лежит на тропинке. Справитесь?

Инструктор по ФК: От зимней спячки просыпаются звери и насекомые. Не хотите поиграть с ежом?

Подвижная игра *«Ежик»*. Дети встают вокруг водящего – ежа и говорят, выполняя движения.

Ежик – еж, -*дети подходят к «ежу», сужая круг.*

На колючку ты похож. -*расширяют круг, двигаясь назад спиной.*

У тебя иголки очень – очень колки, *указательные пальцы выдвигают вперед*.

Будем мы убегать, Ты попробуй нас поймай.- *грозят пальцем.*

ЕЖ: Вас сейчас я догоню и иголкой уколю.

Дети разбегаются, *«Еж»* старается их поймать. Пойманный ребенок выходит из игры.

2-ой вариант: Пойманный ребенок приседает.

Инструктор по ФК: Вот и появляются первые цветы- подснежники..

Упражнение на расслабление *«Подснежник»* *(звучит музыка П.Чайковского.)* Дети ложатся на коврики.

Устали, давайте отдохнем! Ляжем на коврики, закроем глаза! Послушайте, как красиво поют птицы, как шумит трава! Почувствуйте, как ветерок ласкает ваше лицо! Вам хорошо, тепло, руки и ноги расслаблены! Вы отдыхаете, дышите ровно и спокойно.

Все хорошее, что вы нашли в этом лесу, останется с вами, возьмите это с собой. Потихоньку открывайте глаза, возвращайтесь к нам.

Итог: Понравилось ли вам сегодняшнее путешествие? Что для вас оказалось самым трудным? А что больше всего понравилось?