

Физкультурный досуг

«ПРОГУЛКА В ОСЕННИЙ ЛЕС»



Подготовили и провели:
воспитатели разновозрастной группы
среднего дошкольного возраста
Маколова С.С., Панкова Е.Н.

Дата и время проведения: 11.10.2016г., 10.30ч.

Роль Осени: воспитатель Панкова Е.Н.

Программное содержание:

Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Учить сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе, повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед через препятствие, подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.

Учить в движениях, подражать повадкам животных.

Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, учить ходить и бегать ритмично.

Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие.

Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, развивать речь, память, внимание у детей.

Закреплять знания детей о живой природе, о пользе витаминов и профилактике простудных заболеваний.

Воспитывать самостоятельность, творчество, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения, любовь к животному миру.

Оборудование:

Кегли, обручи, кубики, осенние листочки, костюм Осени.

ХОД ДОСУГА:

I ИГРОВАЯ МОТИВАЦИЯ:

В гости приходит Осень.

Осень: Я пришла к вам в гости, чтобы пригласить в осенний лес

«В лес осенний на прогулку

Приглашаю Вас пойти.

Интересней приключенья

Вам, ребята, не найти.

Друг за дружкой становитесь,

Крепко за руки беритесь.

По дорожкам, по тропинкам,

По лесу гулять пойдем,

Может быть, в лес осеннем

Чудеса, друзья, найдем!»



Перестроение в колонну по одному поворотом направо.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках, руки на пояс – «листочка крадется»,

Ходьба – «медведи идут вперевалочку» в чередовании с обычной ходьбой.

Прыжки с продвижением вперед – «зайки прыгают».

Ходьба, бег в колонне по одному – «волк бежит рысцой».

Ходьба, ходьба и бег змейкой между конусами – «змея ползет».



Перестроение в две колонны.

II. ОРУ

По завалам, по оврагам

Шел медведь хозяйским шагом.

Отвечайте, звери, мне:

Вы готовы ли к зиме?

1. Рукавицы для лисицы.

И.п. стоя ноги на ширине ступни.

1 – вынести руки вперед, 2,3 – покрутить кистями, 4 – опустить. 5-6 раз.

Да, ответили лисицы,

Мы связали рукавицы,

Рукавицы новые,

Теплые, пуховые.



2. Белка в дупле.

И.п. – то же. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2 – и.п. 5-6 раз.

Смотрит белка из дупла:

Я орешков припасла.

Высоко мое дупло,

В нем и сухо, и тепло.



3. Бобры рубят дрова.

И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки в замке.

1 – поднять руки вверх над головой, 2 – наклон вперед. 5-6 раз.

Крикнул бобр медведю с речки:

Я колю дрова для печки,

Дай мне, Миша, только срок –

Из трубы пойдет дымок.



4. А у ежика – грибы.

И.п. стоя ноги на ширине ступни, руки опущены.

1 – присесть, руки вперед, 2 – встать, и.п. 5-6 раз.

Вылез ежик из листвы:

Про меня забыли вы?

Здесь в кустах моя избушка,

А в избе – грибов кадушка.



5. Валенки для зайчики.

И.п. стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой на месте.

А у нас есть валенки,

Отвечали зайчики.

Что нам вьюга да метель?

Хочешь, Мишенька, примерь!



Обошел медведь весь лес

И в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунет он

И увидит сладкий сон.

Осень: Ой, ребята, посмотрите, сколько листочков напало, давайте с ними поиграем.

Подвижная игра «Соберем листочки».



III. ОВД

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.



Идет лиса по мостику,
Виляет рыжим хвостиком.
Прогулялась очень мило,
И предмет не уронила.

2. Ползание под дугу.

Мишка косолапый по лесу гуляет,
Под бревнышко ловко он подлезает.
Чтобы спинке не болеть,
Здесь потянется медведь (выпрямиться, подняв руки).



3. Прыжки из обруча в обруч
За морковкой в огород
Зайка прыгает вперед.



Затем Осень интересуется, а дети знают, как нужно заботиться о своем здоровье, какие нужны витамины для организма, и какие овощи и фрукты нужно употреблять для профилактики простудных заболеваний.

Дети отвечают на вопросы.

Осень на прощание желает детям хорошего здоровья.

Осень подводит итоги прогулки в лес, благодарит за активное участие и прощается с детьми.

