

**Дополнительная физкультурно-оздоровительная деятельность  
на тему «Лес – страна чудес»  
для детей старшего дошкольного возраста  
по программе «Спортивный калейдоскоп»**

**Цель:** закрепить и совершенствовать навыки в выполнении упражнений, воспитании желания активно участвовать в играх.

**Задачи:**

- упражнять в ходьбе друг за другом разными способами, стимулировать речевую активность;
- формировать двигательные умения и навыки;
- удовлетворять естественную потребность в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма, через специально организованные оптимальные нагрузки;
- воспитывать желание добиваться результата в упражнениях, выполнять правила игры.

**Ход физкультурно-оздоровительной деятельности:**

**I. Вводная часть.**

**«Весёлая маршировка»**

Ход: дети строятся в колонну по 1

1-2, 1-2, шагаем дружно в ряд!

1-2, 1-2, веселый мы отряд

Дети проговаривают слова:

*«Мы покажем маршировку*

*Выполним фигуры ловко*

*Эй, ребята, не зевайте,*

*Все фигуры повторяйте».*

Дети идут в колонне по 1, затем повторяют три игровых упражнения

«Улитка» - сначала в колонну по 1, затем направляющий заводит круг вовнутрь и так несколько раз, после того, как круг закрутится, педагог ведет в обратном направлении

«Змейка» - в колонну по 2 против хода, держась за руки

«За ведущим» - дети стоят в шеренгу, взявшись за руки, поднимают руки вверх, ведущий проходит под каждым «воротами», уводя за собой детей

Дети проговаривают слова:

*«1-2, 1-2, шагаем дружно в ряд!*

*1-2, 1-2, веселый мы отряд.*

*Дружно мы маршировали,*

*Все фигуры показали*

*Потрудились мы на 5,*

*Можно вновь маршировать».*

**II. Основная часть.**

**1. ОРУ с гантелями**

**1.** И.п. – о.с.

правая рука через стороны вверх;

и.п.;

-4- тоже левой.

**2.** И.п. – тоже.

руки через стороны вверх, подняться на носки;

и.п.

**3.** И.п.- выпад левой ногой вперед, левая рука с гантелью согнута в локте.

отведение прямой правой руки назад;

и.п.;

4- тоже;

5-8- тоже другой рукой.

**4.** «Машина едет»

И.п. – ноги врозь.

1-2- наклон вправо, правая рука с гантелью скользит вниз по ноге, левая по туловищу вверх;

3-4- и.п. Тоже в другую сторону.

**5.** И.п.- сидя на полу, гантели лежат с права.

1-3-поднять ноги, переложить под

ногами сначала одну, затем другую гантель;

и.п., тоже обратно.

**6.** И.п.- лежа на спине, руки с гантелями над головой.

1-2- поворот вокруг себя вправо;

3-4- и.п., тоже в левую сторону.

**7.**И.п.- сидя, упор сзади, согнутые в коленях ноги стопами на гантелях.

1-4- катать гантели вперед-назад, сначала поочередно правой левой, затем двумя одновременно.

**8.** И.п.- лежа на животе, гантели под коленями зажаты ногами, руки перед собой под подбородком.

поднять согнутые ноги вверх;

и.п.

**9.** И.п.- стоя, руки на поясе, гантели на полу.

1-прыжок вперед ноги врозь, гантели между ног;

2-прыжок вперед ноги вместе, гантели сзади;

3-прыжок назад ноги врозь, гантели между ног;

4-прыжок назад ноги вместе, гантели впереди.

## **2. Точечный массаж**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.  
А сюда браслетики, красивые манжетики.  
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.  
Вот как славно потрудились и красиво нарядились  
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

### **3. Подвижная игра «Разноцветные шары»**

Воспитаннику предлагается с максимальной скоростью поочередно перенести разноцветные теннисные мячи, для удобства, уложенные на усеченные пластмассовые конусы (используются специальные приспособления для отработки футбольных приемов). Они расположены вдоль одной стены малого спортивного зала в количестве трех на расстоянии метра друг от друга. Мячики после переноски укладываются на специальные цветные (по цвету мячей) платформы (картонные круги с отверстием по середине, чтобы мячик не укатывался), расположенные вдоль противоположной стены в произвольном по цвету порядке. Воспитанник должен не только соблюсти очередность переносимых мячей по цвету, заданную ему воспитателем (для каждого участника очередность изменяется), но и выбрать для укладки платформу соответствующую цвету мяча. Для младшей группы очередность мячей по цвету можно не устанавливать.

Победителем объявляется самый быстрый участник игры, выполнивший правила игры без ошибок.

### **4. Подвижная игра «Ловишки с лентами»**

Дети становятся в круг; у каждого ребенка имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя: *«Раз-два-три-лови!»* - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу педагога: *«Раз-два-три – в круг скорей беги!»* - все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.

### **5. Игра малой подвижности «Чья дорожка длиннее»**

На полу выкладываются разные по форме дорожки из веревки (ленты) – это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при это равновесие.

Длина дорожки должна быть произвольной, но не менее 3 м. В конце каждой дорожки положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

## **III. Заключительная часть**

### **Подведение итогов**

**Вывод:**

В ходе проведения физкультурно-оздоровительной деятельности закреплялись и совершенствовались навыки в выполнении упражнений; дети упражнялись в ходьбе друг за другом разными способами, формировали двигательные умения и навыки; через специально организованные оптимальные нагрузки развивали и тренировали все системы и функции организма; формировалось желание добиваться результата в упражнениях, подвижных играх.