

**Дополнительная физкультурно-оздоровительная деятельность
на тему «Поможем Лунтику»
для детей старшего дошкольного возраста
по программе «Спортивный калейдоскоп»**

Цель занятия:

- Формирование стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, с целью формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- формировать правильную осанку;
- упражнять в разновидностях ходьбы, бега и ОРУ с гимнастической палкой;
- закреплять умение выполнять ОРУ уверенно, точно, с хорошей амплитудой и в заданном темпе;
- развивать физические качества: быстроту и ловкость, силу и выносливость;
- вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Ход физкультурно-оздоровительной деятельности:

I. Вводная часть.

Упражнение «Встань правильно»

1. «Сожми кулачки».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.

1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4- и.п. Повторить 6 раз.

2. «Мельница». И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п. Повторить 6 раз.

3. «Поворот».

И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе,

1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п. Повторить 6 раз.

4. «Дотянись до ноги».

И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги;

5-8 - и.п. Повторить 6 раз.

5. «Подними ножку».

И.п. - лежа на спине.

1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивай колено к животу;

3-4 - и.п. Повторить 6 раз.

6. «Потяни носочек». И.п. - лежа на спине сжать кулачки; 1- 3 - согнуть стопы на себя» разжать кулачки;4- 5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п. Повторить 6 раз.

7. «Попрыгай». И п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.

1-3 - прыжки на месте на двух ногах; 4 - поворот налево (направо); 5-8 - ходьба на месте; 9-10 - и.п. Повторить 2 раза.

8. «Крылья». Крылья вместо рук у нас, так летим мы - высший класс.

И. п. - стойка ноги слегка расставлены,

1 -2 - на вдохе руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе руки вниз, произнести «вниз». Повторить 2 раза.

II. Основная часть.

1. ОРУ с гимнастической палкой.

1 - И. п.: основная стойка, палка в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать палку в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 - руки вниз. Повторить (6 раз).

2 - И.п.: основная стойка, палка внизу. 1— 2 - подняться на носки, поднимая палку обеими прямыми руками вверх-вниз; 3-4 - и.п. (8 раз).

3 - И. п.: основная стойка, палка сверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение. (5 раз)

4 - И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1-2-поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в и. п. То же влево. (8 раз)

5 - И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1- поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2-вернуться в и.п. То же левой ногой. (6-8 раз)

6 - И.п.: лёжа на животе, палка перед собой, руки согнуты.

1 – прогнуться, палку вперёд – вверх, 2 – вернуться в и.п. (5 раз)

7 - И.п.: палка внизу. 1 -прыжок ноги врозь, поднять палку, 2- прыжок ноги вместе, опустить палку.

Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»

Дети кладут свои листы на пол. Под музыку дети бегают между листочками по залу в рассыпную. После остановки музыки, быстро бегут каждый к своему листку и пытаются разорвать его ногами.

Упражнение «Лодочка»

Дети ложатся набок, распрямляют ноги, одну руку заводят за голову, вторую — вытягивают и кладут перед собой. На выдохе, скручиваются вбок, одновременно поднимается корпус и ноги от пола. На вдохе опускаются в исходную позицию.

Подвижная игра «Быстро возьми»

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу вокруг кубиков, которых должно быть на один меньше, чем играющих. На

следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

III. Заключительная часть.

Подведение итогов

Вывод:

В ходе проведения физкультурно-оздоровительно деятельности у детей сформировался интерес к занятию физическими упражнениями, развивались и совершенствовались двигательные умения и навыки, формировалась правильная осанка; упражнялись в разных видах ходьбы, бега; закрепили умение выполнять ОРУ с гимнастической палкой; - развивать быстроту и ловкость, силу и выносливость. На протяжении всего занятия дети были положительно настроены и с желанием занимались физкультурой.