

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №219»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА**

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УЛИЦЕ
«ОСЕНЬ ЗОЛОТАЯ»
в старшей группе №13**

Дата проведения: 02.10.2023г

Инструктор по плаванию:

Колодинова Ольга Владимировна

Барнаул, 2023

Конспект утренней гимнастики «Осень золотая»

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

Задачи:

- **Образовательная:** формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

- **Развивающие:** развивать двигательную активность, игровые навыки, моторику и координацию рук. Развивать речевое дыхание, внимание **детей**.

- **Воспитательные:** воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в утренней гимнастике.

Пособия: Листочки

Дети входят на спортивную площадку. Становятся в 1 шеренгу.

Инструктор. - Здравствуйте, ребята! На улице холодно и пасмурно. Кто мне ответит, какое сейчас время года? (**Осень**)



Самомассаж «Листочки»

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело. *Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз*
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать. *Указательными пальцами растирают крылья носа*
Знаем, знаем — да-да-да!

Нам простуда не страшна! *Потирают ладони друг о друга*
Подравнялись, подтянулись,
И друг другу улыбнулись.
Равняйся! Смирно! Направо в обход по залу шагом марш!
Чтоб размялись наши ножки,
Мы пройдемся по дорожке. *(ходьба в колонне по одному)*
Начался листопад,
Побежим ловить листочки *(легкий бег в колонне по одному)*
Тут листок, и там листок
Будем делать мы хлопок. *(ходьба в колонне по одному, с хлопком над головой)*
За листочком побежали,
Быстро мы его догнали. *(быстрый бег)*
По осенним дорожкам
Медленно пойдём



Осенние запахи

Мы в лесу вдохнем. *(Ходьба на носках, руки прямые вверх)*
Вот полянка на пути.
Ты полянку обегй *(Боковой галоп)*
И снова наши ножки шагают по дорожке *(Ходьба в колонне по одному)*
А теперь поторопись,
В три колонны становись
Перестроение в 3 звена.
Разомкнись, налево!
Будем с листьями играть,
Упражнения выполнять.

ОРУ с листочками



1. «Листопад». Поднимаем руки через стороны вверх

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены. 1. Руки развести в стороны, 2. вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

2. «Деревья качаются». Наклоны вправо-влево. Упражнение вправо начинай!

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3- наклоны вправо-влево, 2-4-и. п. (по 2 раза в каждую сторону)

3. «Собираем листочки»

И. п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе.

1 — присесть, руки вынести вперед, коснуться пальцами пола (собираем листочки); 2-и. п. Повторить 5 раз.

4. «Листочки падают на землю».



И. п.: сидя на коленях, руки на коленях. 1- встать на колени, руки вперед.
2 – вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

Указание детям: «*Руки выпрямить*».

5. «Тут листок и там листок»

И. п. - Сидя, ноги врозь, руки у груди, 1- руки тянем к правой стопе, 2- исходное положение, 3- руки тянем к левой ноге, 4- и.п.

6. «Дождик»

Прыжки на двух ногах, руки на пояс (как капельки, в чередовании с ходьбой. Серия из 8 прыжков, повторить 3 раза.

Погоуляли мы с вами, набрали красивых листочков.

7. Дыхательное упражнение «Дуем на листочки».

И. п. ноги вместе, руки вдоль туловища.

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4— выдох. Повторить 3 раза.

Релаксация

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Сядьте на пятки. Закройте глаза. Представьте, как листочки медленно, не торопясь падают на землю. Каждый из вас превратился в красивый, разноцветный **осенний листок**. Вы медленно парите, плывете в воздухе. А теперь вы приближаетесь к земле и опускаетесь на нее. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя отдохнувшими, у вас бодрое настроение, которое сохранится на весь день. Встаньте.

А сейчас идем обратно. Все, закончилась зарядка.

По дорожкам погоуляли, с листочками поиграли.

А теперь пора домой

В детский садик наш родной.

