

Сюжетне заняття в старшій групі

"В гості до сонечка"

Мета: Вчити дітей синхронно виконувати вправи під час виконання ЗРВ.

Удосконалювати вміння зберігати рівновагу, користуючись різними видами ходьби, удосконалювати стрибки в глибину з куба. Продовжувати роботу з розвитком витривалості організму кожної дитини. Закріпити ходьбу приставним кроком лівим і правим боком, прорізання в обруч лівим і правим боком, підлізати під дугу з упором на лікті, повзати по гімнастичній лаві на животі, підтягуючись обома руками. Розвивати спритність у стрибках в довжину з місця, та через гімнастичні палиці(15-20 см).

Розвивати спритність, увагу, швидкість під час Р/г. "День і ніч". Розвивати почуття естетичної насолоди, задоволення від синхронного виконання вправ.

Обладнання: гімнастичні дошки, гімнастична лава, шнур, канат, дуга, куб, обруч

для пролізання, гімнастичні палиці, прапорці для гри (жовтого, чорного кольору), свисток.

Хід заняття

Діти стоять біля вихователя гуртом

Інструктор. – Діти ви звернули увагу, чи є сьогодні сонечко на небі? А скажіть, будь-ласка, кому потрібне сонце?(відпов.дітей).

- Так сонячне світло і тепло потрібне всім живим істотам на землі.
- А тепер давайте уявимо, щоб сталося, якби не стало сонця? (темно, холодно, все загинуло б, замерзло)
- Пам'ятаєте ви нещодавно читали казку "В гостях у сонечка". Давайте пригадаємо, хто ходив до сонечка в гості? (відпов. дітей).

Інструктор.- А як ви думаєте, якими були ці герої? (сміливі, сильні).

Я вам сьогодні теж пропоную здійснити подорож у свою казочку до сонечка.

- Давайте покличемо наше сонечко (стають у коло і співають закличку)

Вийди, вийди сонечко

На дідове полечко,
На бабине зіллячко
На наше подвір'ячко
На зелені квіточки
На маленькі діточки.

Інструктор. – Діти, подивіться, сонечко почуло і виглянуло до нас. Яке воно красиве, яскраве, веселе.

- А тепер, щоб вирушити до сонечка в гості в колоно шикуйсь!!!

1. За направляючим кроком руш (діти крокують)
2. По місточку на носочках
3. Через калюжі йдемо з випадами
4. Переходимо на стрибки через камінці, на обох ногах.
5. Х-ба по колоді приставним кроком.
6. Через високу траву з підскоками,
7. Повільний біг.
8. Звичайна х-ба.

Інструктор . – На місці стій. Раз, Два. Наліво!!!

- Діти давайте станемо промінчиками нашого сонечка. На гім. лаву до сонечка кроком руш!!!

Комплекс ЗРВ «Веселі промінчики»

1) «Привітаємо сонечко»

В.п. - стоячи на гім. лаві один за одним, шнур у правій руці.

1-підняти праву руку вгору,

2- підняти ліву руку,

3-передати шнур,4-в.п.

2) «Покличемо до себе сонечко»

В.п – сидячи на гім. лаві ноги прямі по обидві сторони, шнур в праві руці вверху, ліва рука на поясі.

1-шнур вгору, нахил ліворуч

2-В.П.

Повторити 4рази в середньому темпі, передати в ліву руку і зробити те ж саме в праву сторону.

3) **«Вклонимось сонечку»**

В.п.- сидячи на гім.лаві ноги разом, шнур вгорі, тримати обома руками.

1- нахил вперед,дістаючи носочки ніг

2-В.п. (повторити 8р.в середньому темпі)

4) **«Сонечко, подивись, які ми спритні»**

В.п.- сидячи на краю гім. лави, шнур на кінцівках ніг, упор руками ззаду.

1- піднімаючи прямі ноги, підняти шнур.

2- в.п. (повторити 8р. в сер. темпі)

5) **«Сонячні промінчики присіли та посміхнулись до всіх»**

В.п.-стоячи на гім.лаві обличчям до шнура

1- присісти, шнур вперед

2-в.п. (повторити 8р. у сер. темпі).

6) **«Веселі промінчики стрибають»**

В.п.- теж саме

1- стрибок,ноги нарізно, шнур – вгору.

2- в.п. (повторити 12р. у сер.темпі).

7) **«Промінчики відпочивають»**

В.п.- шнур в руках

1- вдих, шнур вгорі, піднять на носочки

2-видих, шнур донизу опуститись на пяточки.

Інструктор.- А ось промінці стали сонячними зайчиками. Ходьба звичайним кроком.

-Діти, сонечко високо піднялось і дуже хоче подивитись, що вміють робити сонячні зайчики. На місці стій. Раз. Два! Наліво!! На «перший, другий» розрахайсь!

I підгрупа: 1.підтягування по гімнастичній лаві, лежачи на животі.

2.підлізання під дугу з упором на лікті

3.стрибки через гім. палиці.

II підгрупа 1.стрибки в глибину з куба

2.пролізання в обруч(лівим і правим боком)

3.ходьба по канату (лівим і правим боком).

Зміна місць бігом.

Діти прибирають обладнання. Залишаються поділенні на 2 підгрупи.

Інструктор. – Діти, коли ховається сонечко, яка частина доби настає? (Ніч).

-Давайте пограємо з вами у гру «День і ніч»

I підгрупа- день, II підгрупа – ніч.

Пригадайте, за якими правилами ми будемо рухатись

Р/г. «День ніч»

Жовтий прапорець – підгрупи день, чорний прапорець підгрупи –ніч, по сигналу свистка діти починають рухатись по спортзалі, звучить другий сигнал,вихователя піднімає прапорець, якого кольору прапорець та команда строїться, а друга підгрупа присідає. (Гра повторюється 3р.)

Інструктор. - А зараз, діти давайте пограємось на сонечку.

(діти сідають на гім.лаву й виконують вправи на розслаблення під спокійну музику).

Вправи. 1. піднімання обличчя до сонечка та опускання;

2. піднімання та опускання лівої та правої руки;

3. піднімання обох рук та опускання.

