

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №72 «Аленушка»

**Конспект физкультурного досуга
на свежем воздухе
для детей старшей группы
«В осеннем лесу»**

Воспитатель: Гармаева А.П.

2024г

Тема: «В осеннем лесу»

Цель: закрепить умение детей прыгать на обеих ногах с продвижением вперед, подбрасывать мяч и ловить двумя руками. Воспитывать дружеские взаимоотношения, взаимопомощь, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. Используя нетрадиционные методы оздоровления: цветотерапию, ароматерапию, дыхательные упражнения, мимические упражнения, вызвать у детей положительный эмоциональный настрой, бодрое жизнерадостное настроение.

Материал: дорожки (нарисованные мелом – замкнутая линия, бревна, кочки, лужи), нарисованные листья деревьев по два на каждого ребенка, катушки, мячи, корзина, карточки для игры с заданиями, бубен.

Ход занятия

Вводная часть Ребята, давайте с вами отправимся в путешествие. Куда можно пойти? (в лес, на речку...). Давайте пойдём в лес. По тропинке пошагаем, выше ноги поднимаем. – Кочки у нас на пути. Что надо сделать? (выше ноги поднять (ходьба с высоким подниманием колен), перепрыгнуть, обойти).

- А, вот и бревна. Как же нам быть? Дети: надо обойти (ходьба змейкой).

- Впереди пещера. Что мы будем делать? Ведь пещера узкая! Дети: надо пригнуться.

Воспитатель: гора уже и уже. Что делать, как пройти? (нагибаемся ниже и ниже - ходьба пригнувшись).

Воспитатель: Посмотрите дождик прошел. Сколько луж! Как мы поступим? Дети: обойдем, перепрыгнем или оббежим (прыжки, бег).

Воспитатель: Вот мы и пришли в лес. Что сделать чтобы нам не замерзнуть, какое ведь время года сейчас? (осень)

- разотрем свои ладошки (дети трут ладошки).

И лицо теплом своим умоем (глядят лицо ладошками).

Возьмите по два листочка. Какого цвета у тебя Настя листья? (зеленые), и т. д.

Воспитатель опрашивает каждого ребенка (цветотерапия). Понюхайте их. Чем пахнут?

Что вы представляете, когда их нюхаете? А теперь давайте встанем поудобнее, так чтобы друг другу не мешать, и поиграем с листочками.

Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: руки в стороны, на счет 1-2 круговые движения рук вперед; на счет 3- 4 круговые движения рук назад.

2. И. п.: руки внизу, на счет 1- руки к плечам; на счет 2-руки развести в стороны; на счет 3-дотронуться листочками до пола; на счет 4- вернуться в и. п.

3. И. п.: руки внизу, на счет 1- руки поднять вверх, растем, тянемся, ногу правую отвести назад; на счет 2-вернуться в и. п.; на счет 3- руки поднять вверх, ногу левую отвести назад; на счет 4 – вернуться в и. п.

4. И. п.: руки внизу, на счет 1- сделать шаг влево, развести руки в стороны; на счет 2- руки опустить; на счет 3- поднять вверх; на счет 4- вернуться в и. п. Тоже самое в правую сторону.

5. И. п.: руки с листочками внизу. Прыжки на двух ногах (на красный цвет). Остановились (на желтый цвет). Ходьба на месте (на зеленый цвет).

Воспитатель: В лесу дует ветерок, давайте подуем вместе с ним.

Дыхательная гимнастика

Дует легкий ветерок ф-ф-ф

И качает так листок ф-ф-ф (выдох спокойный)

Дует сильный ветерок ф-ф-ф

И качает так листок ф-ф-ф (выдох активный)

Воспитатель: Ну, что поиграли ребята! Нам пора спешить дальше.

Основная часть (основные движения)

1. Побегали между березками не задевая их, по извилистой дорожке. А теперь попрыгаем, перепрыгивая кочки. (прыжки с продвижением вперед).

2. Впереди ель. Давайте возле ели соберем шишки (мячи). Подбросим их, высоко-высоко лоя обеими руками, не уронив на пол (броски мячами). Что можно еще придумать?

Дети: присесть, подпрыгнуть, хлопнуть в ладоши.

Воспитатель: Ребята, поиграем с вами в игру.

Эстафета в парах «Раз-два-три! Этот лист бери!»

Воспитатель предлагает детям найти себе пару. И объясняет, что в парах им нужно будет выполнять задания. А, какие задания они будут выполнять, узнают, посмотрев на карточки (на карточках нарисовано: желтый кленовый листок, 2 кленовых листка, красный кленовый листок, дубовый листок, гриб, орехи). Под звон бубна дети расходятся по площадке, могут прыгать, танцевать. Когда педагог перестает стучать в бубен, показывает карточку, на которой нарисовано задание. Детям нужно быстро найти и показать такой же предмет. Побеждает та пара, которая лучше всех и быстрее справлялась с заданиями.

Заключительная часть

А теперь нам пора возвращаться домой.

Порезвились, поиграли,

Снова все в колонну встали.

И знакомою тропой (под слова, полуприсядя, перепрыгивая через кочки, зигзагом возвращаемся в детский сад)

Все отправимся домой

Воспитатель: Вот мы вышли из леса в детский сад.

Дыхательная гимнастика, Мимические упражнения

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот

А потом на облака

И остановимся пока

Быстро потянулись

И улыбнулись.

Итог. Воспитатель: где же мы были?

-Покажите «Раннюю Осень». Какая она? (радостная, щедрая, добрая, красивая). Значит и лицо у нее радостное, веселое.

-А, теперь изобразите «Позднюю Осень» Какая она? (хмурая, дождливая). Какое лицо у нее? (печальное и грустное).

- А, теперь покажите свое настроение после нашей прогулки по осеннему лесу.