

Верховинський НВК

# «Осіння казка»



Заняття з фізкультури для старших  
дошкільнят.

Підготувала: інструктор з фізичної культури Куриндаш Г.Ю.

2015р.

**Мета.** Розвивати гнучкість, силу, рівновагу, швидкість, координацію і точність рухів, витривалість, образне мислення. Гармонізувати фізичний розвиток дітей завдяки виконанню вправ у всіх основних рухових режимах (від лежачого до стрибкового, дотримуючись еволюційного підходу). Сприяти профілактиці та корекції порушень опорно-рухового апарату (особливо відхилень постави). Формувати навички виконання рухів з різних вихідних положень. Виховувати почуття колективізму.

**Матеріал:** 4 гімнастичні лави; гімнастична стінка; натягнутий між двома стояками шнур, до якого на однаковій відстані одна від одної прикріплені різноколірні стрічки, нижні кінці яких звисають на 15-20 см вище від піднятої вгору руки дитини; декоративні яблука, груші, сливи; кошик з фруктами.

### Хід заняття

*Фізкультурна зала прикрашена по-осінньому. Діти парами сідають на килимок, хлопчики навпроти дівчаток.*

**Інструктор.** Діти, до нашої зали залетіла крилатка клена. Вона хоче повідомити нам щось дуже важливе:

Холодний вітер повіває,  
Птахи збираються у зграї,  
Дерев жовтіють буйні коси,  
То йде до нас красуня... (Осінь).

Ходімо ж зустрічати золоту гостю! Ще сонечко не прокинулося, а вона вже хазяйнує – кущикам нове вбрання дарує. Шовковисте, золотисте стало нині їхнє листя. Радіють кущики таким обновам, дякують Осені добрим словом.

### *Вправа «Золотисті кущики шепочуться»*

З в. п. лежачи на спині діти виконують довільні рухи руками і ногами.

**Інструктор.** Ішла собі Осінь, гуляла і на город завітала. Лагідно овочів торкається – і вони враз соком наливаються, з боку на бік перевертаються. чарівній Осені всміхаються.

***Вправа «Осінь на городі»***

З в. п. «поза ембріона» діти повертаються з боку на бік через спину, всміхаючись.

**Інструктор.** Зупинилась на місточку мандрівниця, набирала у відеречко водиці. Щось помішувала в ньому, чарувала... Мабуть, фарбу золотисту готувала.

***Вправа «Осінній місток»***

З в. п. лежачи на спині (руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах) діти піднімають і опускають таз, утворюючи «місток».

**Інструктор.** Далі до лісу Осінь прямує, дерева й кущі яскраво фарбує. Листячко жовте додолу летить, з вітром танцює і шелестить: «ш-ш-ш»...

***Вправа «Вітер листям шарудить»***

З в. п. лежачи на животі (руки, випрямлені вперед, лежать на підлозі долонями вниз, ноги разом) діти піднімають одночасно руки й ноги, прогинаючи спину.

**Інструктор.** Аж тут виходить з-під кущів родина дружна їжачків. Збирають вони листочки жовтенькі, щоб спалося взимку тепло й м'якенько.

***Вправа «Їжачки готуються до зими»***

З в. п. на низьких карачках діти просуваються вперед по колу.

**Інструктор.** У листі лисенята дружно грались, потім коло нірки повсідались, на красуню Осінь задивлялись.

***Вправа «Лисенята милуються осінньою красою»***

З в. п. на низьких карачках діти стають на середні карачки.

**Інструктор.** Спритний веселунчик – павучок сплів собі хатинку на ялинці. Потім наснував він ниточок і подарував їх чарівниці.

***Вправа «Осінні павутинки»***

З в. п. на задніх низьких карачках діти по чергово піднімають праву й ліву ноги.

**Інструктор.** Не встигла Осінь павутинками на милуватись, як вітер – розбишака вхопив їх і поніс через увесь ліс. Засмутилась Осінь, заплакала, а з неба дощинки закрапали. Коли ж дощик відшумів, у лісі з'явилося безліч грибів.

***Вправа «Грибочки після дощу»***

З в. п. сидячи (руки в упорі за спиною, ноги зігнуті в колінах) діти розпрямляють по черзі праву й ліву ноги, водночас нахиляють голову вправо – вліво і промовляють: «Крап – крап». Після двох повторів піднімають зчеплені в «замок» руки, утворюючи шапочку гриба.

**Інструктор.** Лісом далі мандрує Осінь, аж тут – ведмежата в барлозі. З кутка у куток походжають, медок запашний шукають. Осінь їх по частувала й снів солодких побажала.

***Вправа «Найсолодший подарунок ведмежатам»***

З в. п. стоячи на колінах діти просуваються по колу.

**Інструктор.** Раптом Осінь пригадала, що в саду ще не бувала.

***Вправа «Осінь поспішає до саду»***

Діти підходять до гімнастичної лави з одного боку, стають на неї обома ногами і сходять з іншого. Повертаються на 180° і виконують такі самі дії в інший бік, просуваючись таким чином до кінця лави «змійкою».

**Інструктор.** А в садочку фрукти достигають, на зустріч із малятами чекають.

***Вправа «Дарунки саду»***

Діти виконують лазіння по гімнастичній стінці: піднімаються вгору на висоту 1,5м; по черзі переставляючи ноги, переходять на інший прогін, беруть в одну руку декоративне яблуко, грушу чи сливу і спускаються приставним кроком. Вправу виконують одне за одним.

**Інструктор.** У небі над садом птахи сумовито кружляють, прощаються з домом і до весни відлітають.

***Вправа «Прощальний танок журавлів»***

Діти біжать по колу, тримаючись за руки.

**Інструктор.** Вже Осінь і сади вдягла в барвисті шати. Які там барви є, розповісте, малята? Підстрибніть, підказку зніміть, колір назвіть і від Осені приз беріть!

***Вправа «Казкові дари осінніх садів»***

Діти виконують стрибки у висоту з місця, дістаючи стрічки, прикріплені до шнура. Вправу одночасно виконують четверо – шестеро

дітей. Інструктор стежить, щоб діти енергійно відштовхувались обома ногами. Діставши стрічку, дитина має назвати її колір.

**Інструктор.** Осінь вам дарує всім на пам'ять барвисті стрічки, а ще кошик фруктів з осінніх садів й бажає погожих і сонячних днів!

Ось таку осінню казку принесла нам крилатка клена. Смакуйте дарунки Осені й чекайте на нові казкові пригоди!

Діти отримують кошик з яблуками, грушами і сливами, йдуть до групи ласувати.