

**Муниципальное автономное детское образовательное  
учреждение Центр развития ребенка детский сад № 377**

***Сюжетно-тематическое  
физкультурное занятие в старшей  
группе на тему:  
«Приключения лисят»***

Выполнила  
руководитель физического воспитания:  
Трофимова О.В.

Самара 2012 г.

### ***Программное содержание***

1. Учить ходить на четвереньках по скамье (спина прямая, голову не опускать, обхват скамьи руками сбоку).
2. Закрепить прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч (прыгаем в пустой обруч).
3. Создание условий для одушевления и осмысливания движений как предпосылка формирования произвольной моторики.
4. Развитие способностей к эмоциональному переживанию движения как «события» к эмоциональной выразительности двигательной активности.
5. воспитание двигательной активности.

### ***Вводная часть***

Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба с заданиями: «лисята выросли», «по-медвежьи», «вороны», «лисята на прогулке».

Бег «лисички», «сердитый волк». Построение в два звена.



### ***Основная часть***

Общеразвивающие упражнения без предметов.

#### ***1. «Лисонька лиса»***

И.п.: ноги вместе, руки внизу, кисти рук соединены перед собой.

Вып. 1 – 4 – ходьба на месте, не отрывая носков от пола, руки через стороны плавно поднять вверх.

5-8 – и.п. (повторить 8 раз).



### **2. «Ланки лисы»**

И.п.: о.с. вып. Выставить правую ногу вперед на пятку, руки скрестить вперед и вверх,

2 – и.п.

3-4 – то же с левой ногой (по 4 раза в каждую сторону).



### **3. «Лисьи баумачки»**

И.п.: руки на поясе.

Вып. 1 – отставить правую ногу вправо, на левой – полуприсед, руки в стороны,

2 – и.п.

3-4- то же левую ногу (в каждую сторону).



#### **4. «Лиса кланяется»**

И.п.: руки на поясе.

Вып. 1 – наклон вперед, правой рукой коснуться пола.

2 – и.п.

3-4- то же с левой рукой (8 раз).



#### **5. «Лиса тренирует лапки»**

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях.

Вып. 1 – поворот, колени опустить вправо на пол.

2 – и.п.

3-4 – то же влево (8 раз).



**6. «Лиса тянется к баашмачку»**

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги врозь.

Вып. 1 -3 – наклон вперед, руками достать носок правой ноги.

4 – и.п.

5-7- наклон вперед, достать носок левой ноги.

8 – и.п. (8 раз)



**7. «Лиса катается на лодочке»**

И.п.: лежа на животе, руки ладонями под подбородком.

Вып. 1-6 – взять руками голени ног, прогнуться и качаться

7-8- и.п. (8 раз).



**8. «Лиса готовится к прыжку»**

И.п.: сидя, упор руками сзади, ноги врозь.

Вып. 1 – поднять правую ногу вперед – вверх.

2 – и.п.,

3-4- то же левой ногой (8 раз).



**9. «Лисьи прыжки»**

Вып. Поочередное выставление правой, левой ноги вперед прыжком.



### ***Основные движения***

1. Ходьба на четвереньках по скамье (переходим мостик).
2. ходьба по чурбачкам – чтобы не замочить лапок при переходе лужи.
3. ходьба на четвереньках змейкой (подлезание под забор).
4. прыжки из обруча в обруч.
5. ходьба по щекотихе – резиновые коврики.

Развитие слухового внимания и сообразительности в подвижной игре «Хитрая лиса».

### ***Заключительная часть***

Массаж «Лисонька». Расслабление и релаксация.

