ООД Физическая культура

(Сюжетное)

по сказке: «Репка»

Старшая группа

Выполнила:

инструктор по физической культуре

Власова М.П.

**Цель:** создание условий для речевой двигательной активности детей посредством сюжета из сказки «Репка».

**Задачи:**

- Повышать двигательную активность детей.

- Формировать их воображение, используя сюжет сказки.

- Воспитывать любовь к русскому народному творчеству.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, обручи, гимнастическая дуга, костюм мышки для ребенка.

**Подготовительная часть**: создание игровой ситуации.

«Приглашаю в путешествие в сказку «Репка».

**I. Вводная часть**

- Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в сказку «Репка». Давайте вспомним, как она начиналась.

- Жили-были дед и баба. И был у них огород *(обычная ходьба в колонне по одному по кругу).*

- Пошёл дед репку сажать *(дети ходят вперевалочку на внешней стороне стопы) .*

- Погода хорошая. Птички чирикают. (*Прыгают на двух ногах с продвижением вперёд, взмахивая руками, как крылышками)*

- Солнышко светит *(ходьба на носках, руки в стороны, пальцы растопырены).*

- Вдруг дождик закапал! *(Ходят на носках, руки вверху, встряхивать кистями рук)*

- Закрылся дед руками от дождя, побежал скорее *(Обычный бег друг за другом, руки над головой «домиком»)*

*-* Бежит через грядки перепрыгивает *(прямой галоп).*

*-* Вдоль забора бежит *(Боковой галоп).*

- Но тут неожиданно закончился дождь. С облегчением вздохнул дед.

**Упражнения на восстановление дыхания.**

Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; резко опустить руки вниз – выдох через рот **( 2- 3 раза).**

**- Уф!**

**II. Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения.**

Собрался дед репку сажать, а лопаты – то и нет. Где лопата?

**1 упр. «Где лопата? »**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки на пояс, поворот головы вправо, влево, вернуться в и.п. Дозировка 5-6 раз.

Вос-ль: А лопата-то вот где – позади лежит. Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая!

2 упр. «Вот какая репка!»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, поднять руки вверх, вернуться в и.п. Дозировка 5-6 раз.

Вос-ль: Стал дед репку из зямли тянуть. Тянет потянет дед, а вытянуть не может.

**3 упр. «Не вытянуть деду репку»**

И. п. : ноги шире плеч, руки внизу, сцеплены «в замок».

1 – 2 – наклониться, выпрямиться;

3 – 4 – «вытереть пот со лба».

Вернуться в и.п. Дозировка 6-8 раз.

Воспитатель: Позвал дед бабку, Стали они по другому репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку. Тянут-потянут вытянуть не могут.

**4 упр. «Бабка»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой. Выполнять наклоны в стороны: вправо-влево, произносят: «ой!».

Воспитатель: Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянут-потянут вытянуть не могут.

**5 упр. «Внучка».**

И.п.: ноги на «узкой дорожке», руки соединены снизу. Присесть не разгибаясь, выпрямить ноги – «потянуть репку», вернуться в и.п.. Дозировка 6-8 раз.

Воспитатель: Прибежала на помощь собачка Жучка. Ухватились все дуг за друга, тянут-потянут, а вытянуть не могут.

**6 упр. «Жучка».**

И. п. : стоя на четвереньках, «повилять хвостиком». **Вернуться в и.п.. Дозировка 4-6 раз.**

**Воспитатель: Позвала жучка кошку. Прибежала кошка и стали они дружно тянуть репку.**

**7 упр. «Кошка»**

**И.п. в упоре сидя.. Принять упор на ноги и руки, выгнуть спину, голову опустить вниз, прогнуть спину, голову поднять вверх. Дозировка 6-8 раз.**

**Воспитатель: Вытянули репку!**

**8 упр. «Вытянули репку».**

И. п. : о. с., руки на поясе. Прыгать на двух ногах на месте с хлопками над головой.

Обрадовались стали прыгать, веселиться.

**Упражнение на дыхание. «Устали».**

Воспитатель: А все ли сказочные герои помогали тянуть репку?

Дети (нет).

- А кого здесь не хватает? (мышки).

- Давайте поищем мышку, куда же она пропала?

**Основные движения.**

Воспитатель: Мы по мостику пройдем, мышку мы искать пойдем.

1. **Равновесие**: Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.

Воспитатель: Мы по кочкам прыг да скок , ну а мышка наутек.

1. **Прыжки**: прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

Воспитатель: Здесь тихонечко присядем.

В норку к мышке проползем.

Там сейчас ее найдем.

1. **Лазанье**: ползание в гимнастическую дугу на четвереньках.

Воспитатель: Что же мышки не видать,

Будем вновь ее искать.

Мышка, мышка пропищи,

Путь к себе нам укажи.

Дети ходят по залу врассыпную ищут «мышку».

**Подвижная игра: «Мышка, мышка, где была?».**

Дети: Мышка, мышка, где была?

Мышка: В ресторане чай пила.

Дети: «Мышка, мышка, с чем чаек?

Мышка: Мой чаек с сухариком, баранкой и рогаликом.

Дети: Мышка, мышка выпей чай, поскорее догоняй.

**III. Заключительная часть.**

Воспитатель: Пошли они вместе домой кашу варить. (Ходьба в колонне по одному, по кругу, положив руки на плечи впереди идущему).

- А тут опять дождик пошел. Некогда дорогу вбирать! Поскакали через все грядки с морковкой, капустой. (Бег с высоким подниманием ноги).

- Сильно дождик припустил! Быстро побежали все домой! (Бег взахлест).

- Забежали домой, отдышаться не можем, пыхтим как «паровозы». (Обычная ходьба и упражнение на восстановление дыхания: Уф! Уф! Уф!).