

Игра-путешествие «По дорогам сказок»
для старших дошкольников
14.10.2021.(Щекина Е.В)

Задачи:

- Приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Профилактика плоскостопия, активизация мышечного тонуса.
- Улучшение эмоционального состояния детей.
- Улучшение координации движения.
- Улучшение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
- Воспитание чувства товарищества и взаимовыручки.

Ход:

- Ребята, а вы любите сказки? А путешествовать? Тогда мы с вами отправимся в путешествие, но с начала надо проверить вашу готовность к нему.

Упражнение «У нас хорошая осанка».

У нас хорошая осанка. - Встать прямо, руки вдоль туловища.

Мы свели лопатки. - Свести лопатки. (Руки приставить к поясу). - 2
раза.

Мы походим на носках. - Повернуться на носках вокруг себя.

Мы пойдём на пятках. - Повернуться в обратную сторону на пятках.

Мы бодрые и веселые, начинаем наше путешествие.

Детский сад гулять идёт,

В детский лес гулять идёт!

Столько неба про запас,

Столько ветра про запас,

Столько солнца про запас,-

Время детское у нас!

Наш путь не близок: идти будем лугом, полем, через густой лес. (Обычная ходьба парами).

Вот мы с вами на природе. Давайте посмотрим вокруг в бинокль - какая здесь красота. (Повороты головы влево и вправо).

А какой свежий воздух. Нужно подышать (Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов).

Вот дорога идёт через луг со скошенной травой. (Ходьба попеременно: то на носках, то на пятках).

Смотрите, а здесь траву ещё не скосили, она очень высокая. (Ходьба с высоким подниманием бедра).

Мы почти добрались до леса, но на нашем пути выросли огромные кусты. Нам нужно через них перепрыгнуть и мы окажемся в лесу. Вот мы и в лесу.

Первая остановка «В гостях у бабушки Яги».

Смотрите, виднеется избушка, а рядом с ней стоит старушка.

- Ребята, кто знает, как зовут старушку?

Б.я.: - Кто вы такие и зачем сюда пришли?

- Мы путешествуем по сказочным лесным тропинкам.

Б.Я.: - Это дело хорошее. Кстати, раз вы везде путешествуете, у меня к вам будет просьба.

- А какая?

Б. Я.: - Передать мешочек с семенами моей младшей сестре - бабке Маланье, вот только я позабыла, где она живёт.

- А где ж мы будем искать её?

Б.Я.: - А я вам клубочек дам. Он дорогу и укажет. А для поддержания бодрого настроения покажу вам зарядочку.

Комплекс общеразвивающих упражнений на спортивной скамье.

- Спасибо тебе, Баба Яга!

Б.Я.- Счастливой дороги!

Дальше по лесу мы шагаем

И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладём

И вперевалочку идём.

(Ходьба на внешних сторонах ступни)

Зайки быстро скачут в поле

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишкам

Непоседы- ребяташки.

(Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд).

Впереди из-за куста
Смотрит рыжая лиса.
Мы лисичку обхитрим
На носочках побежим.
(Лёгкий бег).

Снова дальше мы идём
Перед нами водоём.

Вторая остановка «Водоём»

- Посмотрите, мы с вами пришли к озеру, а кто живёт в озере?

Выходит фея озера.

- Здравствуйте, детишки. Я хозяйка этого водоёма и хочу познакомить вас с моими подводными друзьями.

Проводиться

мелодекламация К. Сен-Санса «Подводное царство».

- Вам понравилось? А на прощание я хочу подарить всем волшебные цветы.

Опустите их в воду и посмотрите, что же произойдёт. (При опускании в воду цветы раскрываются).

- До свидания фея озера!

Мы шагаем, мы шагаем
Руки выше поднимаем
Голову не опускаем.

- Ой, на нашем пути ручеек течёт.

Ручеек в лесу бежит,

И куда – то он спешит.

Всё быстрее и быстрее,

Буль-буль-буль - вода журчит.

(Перепрыгивание с островка на островок).

В горку мы теперь шагаем,
Крылышки свои расправим.
Дышим ровно, глубоко,
Ходим прямо и легко.

(Ходьба по гимнастическому буму).

- На нашем пути стоят горы, надо нам их преодолеть.

(Ходьба приставным шагом по пенёчкам разной высоты- 2 раза).

Третья остановка «Фитоогород».

Знакомство с лекарственными растениями. Дети узнают, что если появилась ссадина, к ней надо приложить лист подорожника, заболела голова - приложить ко лбу лист мать-и-мачехи, устал - подышать ароматом мяты и настроение поднимется. Растираем листья мяты и вдыхаем её аромат. Дорожка здоровья.

Четвёртая остановка «Сосны и берёзы».

Сосна любит свет и простор, поэтому в сосновых лесах всегда светло и весело. Залитый солнцем сосновый бор создаёт у людей праздничное настроение. Воздух в сосновом бору всегда чистый, потому что запах сосны убивает всех микробов. Из смолы и хвои люди делают лекарства. Давайте и мы с вами подышим этим полезным воздухом.

Упражнения на дыхание «На лесной полянке».

- Смотрите где- то там, на ветке сидит дятел. Давайте превратимся все в дятлов.

«Дятел». (Массаж спины).

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил, как долотом. (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Долбит дятел крепкий сук. (Поколачивают пальцами.)

Клювом, клювом он стучит,

Дятел ствол уже долбит. (Постукивают кулачками.)

Дятел в дуб всё тук да тук...

Дуб скрипит: что за стук? (Постукивают рёбрами ладоней.)

Дятел клювом постучал, постучал и замолчал. (Поглаживают ладонями.) (укрепление дыхательной мускулатуры).

Где она? Никто не знает, на каком сидит суку,

В прятки с солнышком играет и кричит ему... (Глубокий вдох.)

«Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку!» (Три коротких выдоха с паузой после каждого из них.)

- Ребята, клубочек покатился дальше и нам пора идти за ним.

Пятая остановка «Луг» (стадион)

Мы с вами оказались на лугу, а на лугу очень удобно играть и бегать.

Давайте и мы поиграем с вами интересные игры. (Проводятся подвижные игры).

«Тополек»

В игре участвуют: ведущий - «тополь», игроки - «пушинки», 3 игрока - «ветры». В центре площадки в кругу диаметром 2 метра стоит ведущий «тополь», вокруг него кругами «пушинки» за кругом на любом расстоянии.

Ведущий:

«К нам опять пришла весна, распушила тополя! Тополиный пух кружится, но на землю не ложится. Дуйте ветры с кручи сильные, могучие! »

После этих слов налетают «ветры» и «уносят» (т. е. ловят) «пушинки».

«Пушинки» устремляются в круг к «тополю». За чертой круга они недостижимы. Пойманные пушинки становятся «ветрами». Выигрывают те, кто остался возле тополя.

«Кепка»

Все сидят по кругу, кепки надеты через одного. Под музыку быстро снять с себя и надеть соседу. Музыка остановилась – игра прекратилась. Выигрывает тот, у кого на голове нет кепки.

«Не тронь меня»

В игре принимают участие 10-15 человек. Все участники игры кроме двух водящих, разбегаются по площадке. Водящие держат один другого за руки. Они стараются поймать кого-либо из играющих. Игроки убегая, кричат: «Не тронь меня!» Пойманным считается тот, вокруг кого ведущие сомкнули руки, тогда этот игрок присоединяется к водящим. Теперь ловят трое, образовав одну цепь. Так цепь водящих постепенно увеличивается. Когда все играющие окажутся в этой цепи, игра кончается.

- Ну что наигрались? Нам надо продолжать наше путешествие.

Шестая остановка «Деревенька».

- Клубочек привёл нас в деревеньку.

Выходит навстречу бабка Маланья.

- Здравствуйте, гости дорогие! Я, бабушка Маланья, а вы кто такие будете?

- Вы нам и нужны, мы принесли вам гостинец от вашей старшей сестры Бабы-Яги. Вот он. (Отдаём семена).

- Спасибо большое, я их обязательно посажу у себя в огороде. А вас приглашаю к столу:

На столе лежат баранки,

Самовар уже кипит.

Чёрный чай в сухой жестянке,

Словно гвоздики, звенит.

Приходите чаевать

Поскорее, гости,

И душистого опять

Чаю в чайник бросьте. (Пьют фито чай).