Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.Нижневартовска центр развития – детский сад № 44 «Золотой ключик»

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре с детьми 6-7 лет**

**группы общеразвивающей направленности**

**«Путешествие по джунглям»**

**Подготовила:**

Кашаприна Светлана Александровна

инструктор по физической культуре

Цель – развивать двигательные способности и личностные качества детей.

Оздоровительные задачи:

* Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
* Повышать тренированность организма.

Образовательные задачи:

* Ползать по-пластунски под последовательно стоящими рядом препятствиями разной высоты.
* Сохранять и восстанавливать равновесие в ходьбе по наклонной доске и при преодолении препятствий.
* Согласовывать движения рук, ног и туловища при выполнении прыжков и лазания по гимнастической лестнице.
* Содействовать развитию общей выносливости, ловкости, быстроты.
* Способствовать самореализации каждого ребёнка, умению проявить самостоятельность и двигательное творчество.

Воспитательные задачи:

* Воспитывать выдержку и смелость.
* Формировать умение самоорганизации в двигательной деятельности.

Оборудование: навесные облака, наклонные доски и лестницы, маты, материя, мат-лимон, 6 сюжетных игровых полей, 3 деревянные дуги, волнистая дорожка с тактильными островками. Объёмные сюжетные модули: брёвна, мухоморы. Музыкальное сопровождение, игрушки бабочек и пауков, паутинки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1 | Ребята, вы любите путешествовать? Присаживайтесь на наш волшебный лимон, случится чудесное превращение и начнётся необычное путешествие! (дети садятся в круг на корточки, их накрывают) Где мы оказались? Я стала пантерой! Вижу маленьких, но очень крепких зверят: девочки превратились в пантер, а мальчики в леопардов. На лианах обезьянки, в реке крокодилы, на деревьях попугаи. Где же мы? (в Джунглях) Как здесь интересно. А что же мы будем делать, просто стоять? (пойдём гулять) Я верю, что нас ждут необычные приключения. Где же тропинка, по которой мы пойдём? (перед нами) Отправляемся в дорогу. | | |
| Над нами висят ветви лиан. Хотите дотянуться до них? (ходьба на носках с вытянутыми руками вверх) | 5  минут | Сохранять правильную осанку |
| Мы вышли на берег реки, песок очень горячий. Как дальше продвигаться? (ходьба на пятках, руки на пояс) | Спину держать прямо, смотреть вперёд |
| Мы снова вышли на тропинку, здесь подул тёплый ветерок, так и хочется бежать вслед за ним. Побежим? (бег в среднем темпе) | Сохранять дистанцию |
| Дорожка стала узкой, как нам бежать дальше? Может, повернёмся и поскачем боком? (боковой галоп) | руки на пояс |
| Тропинка снова широкая, свободная (обычный бег). Но что это за топот? Кажется это стадо бизонов, что делать? Вот свободная тропинка.  (бег со сменой направления); на пути болото; большое поваленное дерево; на пути дикие пчёлы, их кто-то разозлил! | Сохранять дистанцию, бежать в среднем темпе |
| Кажется, мы оторвались от пчёл, можно отдохнуть (обычная ходьба). Спокойный ветер ласково дует нам на плечи. | восстановлением дыхания |
| 2 | Наше путешествие продолжается. Появились комары. Вы их боитесь? Прихлопнем их!  (хлопки в ладоши: вверху, внизу, впереди, сзади) | 7  минут | Спину держать ровно, выполнять хлопки по команде |
| Посмотрите, семья ёжей! Когда ежам грозит опасность, они сворачиваются клубочком. Нам это может пригодиться. Поиграем в ёжиков?  Ёжик съёжился, свернулся, развернулся, оглянулся. Он пошёл по узкой тропке, он обходит кочки ловко. Смотрит он по сторонам. 1,2,3,4,5, ёжик съёжился опять.  (полный присед, встать, посмотреть по сторонам. Ходьба семенящим шагом, сгруппироваться, выпрямиться) | Сохранять достаточное расстояние до ребёнка для удобства глубокого приседа |
| Медвежата, медвежата, косолапые ребята. Ходить любят по тропинке, высоко поднимут спинки (ходьба на высоких четвереньках) | В среднем темпе |
| Паучки – лесные жители, бабочек и мух любители. Паучку нужна сноровка, сети он раскинул ловко. И висит ловушка – берегитесь мушки! (ходьба на низких четвереньках) | Ходьба на низких четвереньках ногами вперёд в среднем темпе |
| Видим – скачут по опушке две весёлые лягушки. Две лягушки, две подружки, две весёлых попрыгушки. Прыгать им не лень, прыгают весь день. Прыгают они по кочкам, по листочкам и пенёчкам.  (прыжки из глубокого приседа вверх, с продвижением вперёд) | Руки соединить между коленями, колени расставить в сторону. |
| Как много интересного мы встретили в джунглях. И хотя вы ещё маленькие зверята, но такие смелые, находчивые! А что нужно делать, чтобы стать быстрым, ловким, сильным? (тренироваться) Как думаете, на этой полянке можно потренироваться? По деревьям можно… (лазать), через речку… (прыгать), под поваленными деревьями… (ползти), по пенькам…(перешагивать препятствия), между цветочками ….(ходить, ползать). Тогда начнём нашу весёлую тренировку! | | |
| Выполнение основных видов движений:   1. Лазание по гимнастической стенке, достать до «облака», с выполнением перехода на соседний пролёт вверху и спуском на наклонную доску. 2. Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. 3. Прыжок в длину с места на двух ногах. 4. Ползание по-пластунски под дугами разной высоты. **Усложнение:** использование дополнительной более низкой дуги. 5. Ходьба по ограниченной поверхности с перешагиванием препятствий. **Усложнение:** использование дополнительных модулей – «бревна» 6. Прыжок в длину с места на двух ногах. **Усложнение:** прыгать через речку сразу несколько раз, не отдыхая 7. Ходьба «змейкой» между предметами   **Усложнение:** прыжки через цветы на одной или двух ногах. | 12  минут | Поощрять подниматься выше по лестнице, обращать внимание на правильный хват руками планки; выполнять балансирующие движения руками при спуске по доске..  Прыгать на точно обозначенное место – «берег».  Не задевать дуги и «пауков».  Сохранять равновесие.  Координация движений рук и ног  Не касаться насекомых на цветах |
| **Подвижная игра «Не оставайся на земле!»**  Под весёлую музыку зверята свободно двигаются врассыпную по поляне, выполняя сначала заданные движения:   * «обезьянки» - ходьба на высоких четвереньках; * «дикие собаки Динго» - бег врассыпную; * «лемуры» - прыжки подскоками;   Затем движения на воображение:   * «птицы» - двигательное творчество Подсказка: летят быстро, медленно, кружась, присаживаясь и взлетая; * «муравьи» - двигательное творчество. Подсказка: передвижение врассыпную, парами друг за другом, змейкой, неся что-либо на плече; * «весёлый танец зверей» - двигательное творчество.   Любые танцевальные движения.  По команде «Не оставайся на земле!» звери должны быстро подняться на тактильные островки. **Усложнение:** устоять на одной ноге, в глубоком приседе, стоя на носках, держась за руку соседа, образуя цепочку.  По следующей команде дети снова двигаются по поляне. | 4  минуты | Объяснить правила игры;  использовать всё пространство помещения.  Напомнить о беге, не наталкиваясь;  свободные размашистые движения рук, дистанция  Поощрять придумывание разных вариантов движений  Следить за дозировкой нагрузки по поведению и внешнему виду ребёнка, **для отдыха использовать тактильные островки.**  Чередовать движения с восстановлением дыхания. |
|  | | | |
| 3 | **Малоподвижная игра «Как живёшь?»**  - Как живёшь?  - Как идёшь?  - Как бежишь?  - Ночью спишь?  - Вдаль глядишь?  - Как рычишь?  - А как джунгли веселишь?  Дорогие пантеры и леопарды, вы станете настоящими хозяевами джунглей, ведь уже сейчас вы такие быстрые, ловкие, смелые.  Но что это? Поднялся такой сильный ветер, он закружил нас и несёт на наш волшебный лимон! Становится темно!  Мы снова вернулись в свой любимый детский сад и я и вы снова стали собой. Ребята, вы помните, где мы путешествовали? В кого вы превратились? Кто встретился вам на пути? Чем вы занимались на полянке? Что получилось, а что нет?  Куда бы вы хотели отправится в следующий раз? Договорились. А чтобы наше желание исполнилось, давайте скажем волшебные слова: «Приключенья позади, ждём мы новых впереди!» | 2  минуты | Построиться в круг.  На каждый вопрос дети говорят «Вот так!» и выполняют соответствующие движения.  дети садятся на корточки на лимон, их накрывают  присесть на корточки вокруг лимона  Вытянуть руки вперёд и положить ладошку на ладошку. |
|  | | | |