АНО ДО «Планета детства «Лада»

Д/с №72 «Подсолнушек»

г.о. Тольятти

Конспект

непосредственной образовательной деятельности

по физической культуре

**«Прогулка по лесу»**

Составила: О.В. Галдина

2013 г.

 **«Прогулка по лесу».**

Основная область «Физическая культура»

Задачи:

* Обеспечить совершенствование двигательных  навыков  детей  в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в пролезании в обруч боком, подтягивание на скамейке, лежа на животе.
* Способствовать закреплению умений  детей действовать по сигналу и выполнять движения в соответствии с текстом.
* Создать условия для развития у детей  быстроты, ловкости, выразительности движений, эмоциональности, умения расслабляться.
* Побуждать  детей к дружеским отношениям, интересу  к физкультурным занятиям.
* Способствовать формированию правильной осанки.
* Воспитывать привычку здорового образа жизни, побуждать заботиться о своем здоровье;
* Совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом, приставным шагом, бегать со сменой направления.
* Укреплять мышцы ног и спины.

**Интеграция образовательных областей**

**Здоровье**: способствовать формированию правильной осанки  при выполнении упражнений.

**Коммуникация**: формировать умение отвечать на вопросы, отгадывать загадки. Закреплять обобщающие слова: одежда, обувь, головной убор.

**Социализация**: поощрять проявление смелости, находчивости при выполнении упражнений.

**Безопасность**:  создать условия для формирования  навыков  безопасного перемещения в помещении, поведения, исполнения правил во время подвижных игр.

**Художественная литература**:  вызвать интерес к исполнению   упражнений  под стихотворный текст.

**Музыка**: вызвать желание детей выполнять упражнения под музыкальное сопровождение.

**Труд**:  вызвать у детей желание следить за опрятностью одежды.

Сюрпризный момент: появление героя «Рассеянного с улицы Бассейной».

Мотивация: Помочь герою правильно одеться.

**Ход НОД:**

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. Они все бодрые и здоровые. И мы в нашей группе веселы и здоровы. А что помогает нам быть красивыми и здоровыми?

**Дети**: Физкультура!

**Воспитатель**: А еще?

**Дети**: Закаливание, витамины, чистота, свежий воздух.

**Воспитатель**: Да, верно. Если выполнять все эти правила всегда будешь здоровым. Вы хотите быть здоровыми? Тогда я приглашаю вас на прогулку в лес, это тоже очень полезно для здоровья. А что нужно одеть, собираясь в лес? Ответы детей. **Сюрпризный момент.** Появление героя. Рассеянный одет неправильно, дети находят несоответствия и помогают ему одеться.

**Воспитатель**: Ну что, теперь все одеты правильно? Рассеяный, а ты не хочешь пойти на прогулку с нами?

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде

 В колонну становись!

1 часть (вводная)

**Ходьба.**

**Воспитатель:** Шагом марш

Друг за другом мы шагаем
Прямо по дорожке,
Хорошенько поднимаем
Выше наши ножки.

(Движения по тексту)

**Упражнение «высокие и низкие»** – на команду «высокие» дети идут на носках, «низкие» –полуприсяде, 30 сек.

**Упражнение «великаны и гномы».** «Великаны» – широкий шаг, «гномы» – семенящий, 30 сек.

Великаны здесь шагали,
Дальше ноги выставляли.
Следом гномы проходили,
Мелко-мелко семенили.

(Дети выполняют движения по тексту)

Бег со сменой направляющего. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне. Перестроение врассыпную.

**Воспитатель:** Ребята, вот мы и пришли на полянку. Посмотрите, сколько веточек ветром посбивало. Давайте поднимем по веточке, и на полянке сразу станет чисто и красиво. Какая красота. Давайте позанимаемся с палочками.

2 часть **ОРУ «Веточки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОРУ | Дозировка | Мет. указания |
| 1. И.с. – О.С

1,3- Подняться на носки, шнур вверх.2,4 -И.п. | 5р. | Потянуться вверх, посмотреть на шнур. |
| 1. И.п. – стойка ноги врозь

1-поворот направо2,4-И.п.3-поворот влево | По 4 раза в каждую сторону | Ноги от пола не отрывать, руки прямые шнур натянут. |
| 1. И.п. ноги врозь, шнур вверху.

1-наклон вправо.2,4- И.п.3- наклон влево. | По 4 раза в каждую сторону | Руки прямые, наклон точно в сторону, колени не сгибать |
| 1. И.п.- сидя, шнур перед собой

1,3-наклон вперед, коснуться ног2,4-И.п. | 5раз | Спина прямая, колени не сгибать, носки оттянуть. |
| 1. И.п.- то же
2. Поднять правую ногу, шнур под ногой.

2, 4- И.п 3-то же другой ногой. | По 3 раза каждой ногой | Нога прямая, носок оттянут |
| 1. И.п.- О.С., шнур на полу.

Четыре прыжка правым боком вдоль шнура, четыре прыжка левым. | 3-4 раза | Маленькая амплитуда движений. |
| 1. Ходьба по шнуру приставным шагом
 | 1-2 раза | Следить за правильной постановкой ног. |
| 2 часть. Основная ОВД1. Пролезание в обруч боком: подтягивание на скамейке, лежа на животе.
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

П/и «Кто быстрее?» | 1-2 раза1-2 раза | Дети делятся на три команды, на противоположном конце зала три обруча. В обручах картинки: одежды, обуви, головных уборов. По сигналу воспитателя: «Одежда», «Обувь» или «Голов. убор», ребенок должен подбежать к обручу, и выбрав соответствующую картинку, вернуться к команде.Правила: брать только по одной картинке, начинать движение по команде. |

3 часть заключительная.

 Пальчиковая гимнастика.

**«Магазин одежды»**

Открываем магазин, (соединить ладони, круговые движения в разные стороны)

Протираем пыль с витрин, (ладонь одной руки, массирует тыльную сторону

 другой)

В магазин заходят люди (подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по

 тыльной стороне другой)

Продавать одежду будем. (костяшки, сжатых в кулак пальцев двигаются по

 ладони другой руки вверх-вниз)

 (Дети называют различную одежду)

Магазин теперь закроем, (фалангами сжатых в кулак пальцев вращать по

 центру ладони)

Каждый пальчик мы помоем (массаж каждого пальчика)

Потрудились мы на «пять» (потереть ладони)

Пальцы могут отдыхать (сжимать и разжимать кисти в кулак

Воспитатель: Понравилось вам ребята наша прогулка, а что больше всего понравилось? А что нужно делать, чтобы быть здоровыми расскажут нам …..

Следует, ребята, знать,
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Рассеянный: Спасибо большое, ребята, за вашу помощь. В благодарность я хочу подарить вам небольшие подарки. (Вручает раскраски с изображением одежды)