Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №400 общеразвивающего вида

г. о. Самара

443122 г. Самара, ул. Московское шоссе 288, телефон/факс: 925-63-59

Инструктор по физической культуре:

Дарьютина Светлана Александровна

**НОД по физической культуре**

**в подготовительной к школе группе:**

***« Путешествие в природный мир Самарского края»***

Цель:

* Оздоровительные задачи:
  + - сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
    - совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики;
* упражнять в ходьбе, беге, ползании, прыжках, движениях, имитирующих движения животных;
* совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками; совершенствовать умение прыгать через скамейку с опорой на две руки;
* Воспитательные задачи:
* развивать умение передавать эмоциональное состояние;
* развивать ассоциативное мышление в упражнении «Костёр»;
* Образовательные задачи:
* закреплять знания о природном мире Самары;
* обогащать словарный запас новыми словами: «сохатый», «костровой»;
* развивать воображение, используя приёмы перевоплощения, подражания;

**Материал:** панно настенное с природной картой Самарской области, гимнастические скамейки, колокольчики, гимнастические ленты, рыбки на ленточках для подвижной игры «Рыбалка».

**Аудиозаписи и нотный материал:** «Голоса птиц», песня В. Шаинского «Вместе весело шагать», Э. Григ «Утро», Брамс «Колыбельная», Вивальди «Времена года».

**Предварительная работа:**

* чтение природоведческой литературы о Самарском крае;
* экскурсия в краеведческий музей;
* беседы о природном окружении Самарской области, о её животном и растительном мире;
* изготовление детьми бумажных рыбок для подвижной игры;
* коллективные работы по изодеятельности: «Животные нашего края», «Весна в любимом городе»;

**Ход занятия:**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Вы многое уже знаете о нашем Самарском крае. Посмотрите на эту панораму (показывает на центральную стену), как прекрасен и разнообразен животный и растительный мир Самарской области. Я предлагаю вам отправиться в поход по нашей родной земле! Вы согласны? (ответы детей) А как называются люди, которые ходят в походы?

**Дети:** Туристы!

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём в поход опять!

Так и тянет нас на волю

Приключения искать!

**Инструктор:**

Только слабеньким, друзья,

В наш поход идти нельзя.

Вы сначала тренируйтесь,

Бегайте и соревнуйтесь!

**Дети:**

Посмотрите все на нас,

Мы – спортсмены – высший класс!

**Инструктор:** Направо, в обход по залу шагом марш! *Звучит песня «Вместе весело шагать» (В. Шаинского).*

**Вводные упражнения:**

**Инструктор:** Мы идём по мягкой травке.

1. Ходьба обычная.

**Инструктор:** Теперь у нас под ногами песок, он становится всё горячее и горячее, мы поднимаемся на носки.

1. Ходьба на носках, руки вверх.

**Инструктор:** По камушкам.

1. Ходьба на пятках, руки за спиной.

**Инструктор:** По высокой траве.

1. Ходьба с высоким подниманием колен.

**Инструктор:** Под ветками.

1. Ходьба на полусогнутых ногах, руки на поясе.

**Инструктор:** Прыжки через лужи.

1. Подскоки, руки на поясе.

**Инструктор:** Лёгкий ветер.

1. Медленный бег.

**Инструктор:** начался настоящий ураган.

1. Быстрый бег змейкой.

**Инструктор:** Нежный ветерок.

1. Медленный бег.
2. Ходьба с восстановлением дыхания.

**Дыхательная гимнастика «Пчёлка»**

Перестроение в колонну по трое.

***Инструктор:*** *Ребята, а куда же нам идти дальше?*

**Общеразвивающие упражнения**

1. И. п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч.(10 раз).

***Инструктор:*** *Я заметила филина. Он хлопает глазами и машет крыльями.*

1. И. п.: основная стойка. Поворот головы вправо, моргнуть глазами, вернуться в и.п.; сделать глубокий вдох, поднять руки в стороны, опустить руки; выдохнуть: «Ух-х-х!» (8 раз)

***Инструктор:*** *Оглянитесь вокруг. Вот тростник стоит сплошной стеной вдоль берега и качается на ветру, издавая мелодичные звуки.*

1. И. п.: ноги врозь, руки вверх. Наклон вправо; вернуться в и. п. То же влево.(10 раз)

***Инструктор:*** *Посмотрите, какая красивая стрекоза устроилась на кончике тростника. Да она не одна - их много! У стрекоз подвижные хвостики, а крылышки прозрачные и трескучие.*

1. И. п.: основная стойка. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, смотреть вперёд. Вернуться в и. п. (8 раз)

***Инструктор:*** *Но вот подул ветерок, и все стрекозы, как по команде, взлетели и исчезли. А около нас запорхали разноцветные бабочки. Какие они красивые: жёлтые, красные.*

1. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки за головой. Свести руки вперёд, развести в стороны(10 раз).

***Инструктор:*** *С дерева смотрит на нас рысь, мордочка у неё серьёзная, она показывает, какие у неё острые когти.*

1. И. п.: сидя на пятках. Руки на бёдрах, пальцы рук слегка согнуты. Встать на колени, руки вверх, пальцы, не разгибая, с напряжением развести в стороны; вернуться в и. п.(8 раз).

***Инструктор:*** *А вот и преграда - широкая красивая река. Как вы думаете, как она называется? (Ответы детей). Правильно, это река Волга. Она очень глубокая, поэтому садитесь в лодки, берите вёсла. Будем плыть по реке.*

1. И. п.: сидя на полу, руки вытянуть перед собой. Передвижение на ягодицах вперёд-15 сек.

***Инструктор:*** *Река осталась позади, и мы вышли на берег. Вот выскочили из воды лягушки. Зелёные, коричневые, чёрные! Давайте поприседаем, как лягушки.*

1. И. п.: основная стойка. Присесть, колени врозь, руки вместе в упоре (10 раз).

***Инструктор:*** *Бобры перед нами решили блеснуть своим мастерством. Они влезли на кочки и начали танцевать.*

1. И. п.: основная стойка. Быстрые движения, напоминающие твист.

***Инструктор:*** *А вот зайцы весело прыгают на полянке.*

1. И. п.: основная стойка. Прыжки на двух ногах: ноги вместе - ноги врозь, ходьба на месте(2 раза).

***Инструктор:*** *Мне кажется, что мы задержались в этом живописном месте, пора продолжить путь. Мы пойдём двумя группами (построение в две колонны, дети подходят к скамейкам).*

**Упражнения на развитие основных движений.**

***Инструктор:*** *Нашу тропинку перегородили сломанные деревья, а по ним ползут улитки, которые всегда носят с собой свои домики. Как их много!*

1. **Передвижение по скамейке лёжа на животе, подтягиваясь двумя руками, ноги согнуты в коленях, (2 раза).**

***Инструктор:*** *Вот прыгает кузнечик, у которого повреждена лапка, потому что на него упала ветка с дерева и придавила ему лапку.*

1. **Прыжки на одной ноге, другая, согнутая, скользит по скамейке (2 раза)**

***Инструктор:*** *Дети! Я вижу запутанные следы. Как вы думаете, кто путает следы? (Заяц). Давайте пойдём по следам и, возможно, мы его увидим.*

1. **Перепрыгивание через скамейку, опираясь на неё двумя руками.**

***Инструктор:*** *Но почему трещат кусты? Да это медведь проснулся от шума и бросился за нами в погоню! ( Из-за двери показывается маска «медведя»). Давайте убежим от него.*

1. *Бег в медленном темпе по залу (40 сек.), ходьба с восстановлением дыхания.*

***Инструктор:*** *Убежать - то мы убежали, но заблудились. День подходит к концу, и нам нужно приготовиться к ночёвке. Поищем подходящую поляну.*

**Упражнение «Костёр»**

**Инструктор:** Давайте разожжём костёр. Маленькие веточки будут собирать девочки *(берут* *ленты, садятся на пол, образуют внутренний круг),* большие ветки соберут мальчики *(берут ленты, образуют наружный круг).*

Слушаем музыку, которая подсказывает, каким должен быть огонь (звучит аудиозапись). Сначала музыка тихая - костёр едва тлеет. (*Дети плавно взмахивают лентами).*

Меняется темп и характер музыки, огонь разгорается сильнее, превращается в бушующее пламя. *(Дети быстро и резко взмахивают лентами).*  Пламя постепенно гаснет. *(Дети замедляют движения руками).*

**Инструктор:** Прежде чем отправиться спать, нужно собрать все угольки в одну кучку, чтобы огонь не погас. (*Дети складывают ленты на поднос).* Я стану костровым и буду поддерживать огонь всю ночь для того, чтобы к нашей поляне не подходили звери. Выберите удобное место и устройтесь на ночлег.

**Релаксация «Ночь»**

**Инструктор:** Наступила ночь.

*(Звучит «Колыбельная» И. Брамса. Дети лежат на полу, на спине, всё тело расслаблено и спокойно)*

**Ситуационная игра «Утро в лесу»**

**Инструктор:** Не все в лесу ночью спят, на охоту выходят и вылетают хищные звери и птицы, но нашу поляну они обошли стороной. Прошла ночь.

*(Звучит пьеса Э. Грига «Утро»)*

**Инструктор:** Предрассветный ветерок шевелит траву.

*(Свободное потряхивание стопами ног и кистями рук)*

**Инструктор:** Наступило утро. Цветы поворачивают свои головки навстречу солнцу.

*(Отвести руки в стороны, согнуть в локтях, не разгибая, поднять вверх, опустить)*

**Инструктор:** Растения выпрямляют свои стебельки.

*(Опереться на локти, выгнуться)*

**Инструктор:** Маленькие кузнечики пробуют сгибать и разгибать свои ножки - ведь им скоро придётся прыгать далеко- далеко.

*(Сгибание и разгибание ног)*

**Инструктор:** Любопытные бурундучки вылезли из норок и шевелят своими хвостиками, вытягивая шейки всё выше и выше, оглядываясь по сторонам.

*(И. п.: стоя на средних четвереньках. Вращательные движения бёдрами)*

**Инструктор:** Из- за кустов, шурша листьями, крадутся волчата - ведь они будущие охотники.

*(Ползание на средних четвереньках в разных направлениях. Пока дети ползают как волчата, педагог ставит на пол поднос с колокольчиками)*

**Музыкально - ритмическая игра «Родничок»**

*(Осторожно, чтобы не было слышно звона, дети берут колокольчики и садятся на пятки вокруг подноса: колокольчик – в сжатой ладони)*

**Инструктор:** Вы, наверное, знаете, что начало рекам дают роднички, бьющие из - под земли. Вот и наш лесной родничок тоже проснулся.

В серебристом родничке

Слышен голосочек-

Словно бьётся в кулачке

Маленький звоночек.

*(Дети встряхивают кулачками, прислушиваясь к тихому звучанию звоночка)*

Дай звоночек, родничок,

Поиграть немножко,

Разожми свой кулачок,

Покажи ладошку.

*(Дети раскрывают ладони, берут колокольчики за ушко и звенят в течение 20 секунд. Затем кладут колокольчики на поднос)*

**Инструктор:** Проснулся лес! Растения, птицы, звери, вода, земля – всё радуется началу нового мирного дня.

Теперь продолжим путь дальше. Посмотрите, мы вышли к реке. Какие ещё реки есть в нашем крае? *(Ответы детей).* Какая рыба водится в них? *(Ответы детей).* Давайте порыбачим. Поймаем рыбу и отнесём нашим поварам.

**Подвижная игра «Рыбки»**

*(Дети заправляют сзади за пояс ленточки с рыбками. Ребёнок – рыбак пытается их вытащить, догоняя детей (игра проводится 2 раза)*

**Инструктор:** Давайте сложим всю рыбу в свои рюкзаки. Вот и закончилось наше путешествие. Что вам больше всего запомнилось? *(Ответы детей).* Мы ещё раз поговорили о нашем прекрасном Самарском крае. А вы знаете, какой зверь, проживающий в лесах Самарской области самый крупный? (ответы детей – лось). А почему его так называют? А как ещё его называют? (его шерсть лоснится на солнце). Почему? (его рога похожи на соху). Молодцы! Правильно!

Порезвились, поиграли,

Снова мы в колонну встали.

И знакомою тропой

Отправляемся домой! Направо! Шагом марш!

*(Дети в колонне по одному выходят из зала, произнося вместе с педагогом речёвку).*

**Инструктор:** Кто шагает с рюкзаком?

Дети: Мы, туристы!

**Инструктор:** Кто со скукой не знаком?

Дети: Мы, туристы!

**Инструктор:** Что турист берёт в дорогу?

Дети: Ложку, кружку и рюкзак!

**Инструктор:** Кто отстал?

Дети: Не отставай!

**Инструктор:** Кто устал?

Дети: Не уставай!

**Инструктор:** Кто идти захочет с нами?

Дети: Нашу песню запевай!

**Дети под музыку выходят из зала.**