МДОУ «Кораблик»

**Конспект НОД по физической культуре: *«Прогулка в лес»***



Воспитатель. Гришакова. Л. Э.

Конспект НОД по физической культуре: «Прогулка в лес»

(подготовительная группа)

Цель: развивать двигательную активность детей старшего возраста

Задачи:

1. Образовательные задачи:

 закреплять технику ходьбы и бега колонной по одному с соблюдением дистанции;

- закреплять технику ходьбы и бега по кругу со сменной поворота, врассыпную, высоко поднимая ноги, выбрасывая прямые ноги вперед;

- упражнять в прыжках из обруча в обруч;

- закреплять технику ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони.

2. Развивающие задачи:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

 - развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений;

- содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, образно-игровых представлений, выразительной передачи движений;

3. Формирующие задачи:

- Формировать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками;

- формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие;

- формирование основ здорового образа жизни.

4. Воспитывающие задачи:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность).

Интеграция областей:

1). Физическая культура

2). Познание (Математика: порядковый счёт, ориентировка кто, где стоит)

3). Восприятие целостной картины мира (Времена года)

4). Коммуникация (отвечают: какое время года, лес)

5). Социализация (коммуникационная игра «Здравствуй»)

6). Здоровье

7). Музыка

Доминирующая область: физическая культура.

Виды деятельности:

1). Двигательная

2). Игровая

3). Коммуникативная

4). Познавательная

Планируемые результаты:

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с разным положением рук, ползают на четвереньках, прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подлезают под дугу, ходят по верёвке с мешочком на голове, переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, анализ упражнений.

Оборудование и материалы:

Гимнастическая скамейка, мешки для равновесия (по 3 шт. на каждого ребенка, мат, обручи (5 шт.), дуги (1), подставки для деревьев (5 шт.), диски с фонограммами песен «Вместе весело шагать», «Красная шапочка», плакаты с изображением диких животных, ежей, медведей

Подготовительная часть.

Вход детей под музыку в зал.

Построение в шеренгу.

На месте стой.

Равняйсь! Смирно! Вольно!

Воспитатель: Ребята поздоровайтесь с нашими гостями. Скажите, а для чего люди здороваются.

Дети: Желают друг другу здоровья.

Воспитатель: Как можно поздороваться, не произнося слов?

Дети: Пожать друг другу руку, кивнуть головой.

Воспитатель: Скажите, какое сейчас время года?

Дети: Весна.

Воспитатель: Назовите признаки весны.

Ответы детей: Тает снег, солнце стало ярче, птицы щебечут, дни стали длиннее, бегут ручьи.

Воспитатель: Какое время года наступит за весной?

Дети: Лето.

Воспитатель: А кто сможет назвать признаки летнего леса?

Дети: Шумный, звонкий, разноцветный, бурлящий.

Воспитатель: Ребята, вы знаете, что в лесу есть хозяин. Посмотрите на экран.(Появляется старичок – лесовичок).

Старичок – лесовичок. Ребята, здравствуйте. А вы любите чудеса? Хотите снова оказаться в лесу? Но путь будет нелегким. В лесу вас ждет много препятствий: нужно перебраться через речку, преодолеть овраг, перепрыгнуть через репейник, пробраться между кустов, перебраться через болото. Сможете вы справиться с такими препятствиями?

Дети: Да, сможем.

Воспитатель: Дети, мы с вами все это умеем. Сегодня я вам предлагаю совершить прогулку в летний лес, вспомнить, каким он был. Посмотреть с кем мы там можем встретиться. А все, что и кого мы увидим, мы покажем движениями. Прежде чем отправиться в путь, нам надо знать, сколько нас.По порядку номеров рассчитайсь. Налево. Посмотрите внимательно, кто стоит впереди вас? Кто сзади? Между кем стоит… Теперь можно отправиться в путь (проверили: осанку, равнение).

Разновидности ходьбы и бега

I. Звучит музыка «Вместе весело шагать»

1. Ходьба в шеренге по одному;

2. Какая красивая трава, чтобы не помять ее: руки на пояс ставь на носках марш

3. Шишек много под ногами. Чтоб не уколоться руки за спину ставь, ходьба на пятках - шагом марш

4. Солнце стало высоко. Надо спешить. Приготовились - медленно бегом марш.

5. Руки на пояс ставь, выбрасывая прямые ноги вперед - марш.

6. Приготовились .Руки на пояс ставь, подскоки - марш.

7. Сколько ромашек на лугу. Приготовились ходьба в рассыпную. Шагом марш.

По местам.

8. Приготовились. Руки на пояс ставь - боковой галоп марш.

9. Приготовились. Высоко поднимая колени марш.

10. Приготовились.Обычная ходьба - шагом марш.

Этюд: Лесной ручеек (упражнение на релаксацию).

Удивились (руки в стороны, посмотрели друг на друга).

Поиграли с водой (пальчиковая гимнастика)

Умылись.

Ходьба.

налево в колонну по- два шагом марш.

Перестроение на ОРУ.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения

1. "Деревья" (8 раз).

Много деревьев в лесу.

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Ветки деревьев смотрят в стороны, высоко тянуться вверх.

Вып.: встали на носки, руки в стороны, вверх, в стороны, опустили.

2. "Птицы"(8 раз).

Птицы сидят на деревьях, смотрят по сторонам.

И.п.: то же. Руки на поясе.

Вып.: плавные повороты головы вправо, прямо, влево, прямо.

3. "Дятел"(6 раз).

Дятел стучит по деревьям.

И.п.: стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Вып.: постукивание кулаками по плечам, по коленям, по полу, на пояс.

4. "Ветер"(по 6 раз в каждую сторону).

Поднялся сильный ветер.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, пальцы вместе.

Вып: круговые вращения прямых рук вперёд, назад.

5. "Аист"(8 раз).

Аист ходит по болоту и ищет свою лягушку.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вместе.

Вып.: 3 прижимистых наклона вперёд, выпрямились, руки на пояс.

6. "Ежи"(8 раз).

И вот мы встретили колючего ежа, который увидел нас и испугался.

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль прямые за голову.

Вып.: группировка - прямо.

7. "Медвежата"(8 раз).

А дальше на поляне играют медвежата.

И.п.: легли на спине, ноги прижаты к груди.

Вып.: повороты туловища вправо-влево.

8. "Старые медведи"(8 раз).

Старые медведи встряхивают свои лапы.

И.п.: упор – присев, отступление назад.

9. Лягушки(8 раз).

Вылезли из болота лягушки, и давай смеяться над медведями.

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Вып.: приседания, произнося «ква-ква», спина прямая, руки на поясе.

10. "Ужи"(8 раз).

А дальше вылезли ужи и греются на солнышке.

И.п.: лёжа на животе. Руки на уровне плеч.

Вып.: подняли верхнюю часть туловища, опустили.

11. "Паучки"(6 раз).

А потом увидели удивительных паучков, которые бегали по лесным тропинкам.

И.п.: сидя, упор на руки и ноги

Вып.: Передвигаемся вперед, назад не опуская туловище.

12. "Зайчата"(8 раз).

Вышли на поляну, увидели зайчиков, которые прыгали на поляне.

И.п.: руки на поясе.

Вып.: прыжки со сменой ног (правую ногу вперед, прыжки вперед, назад).

Прыжки (ноги вместе, ноги врозь).

Упражнение на релаксацию.

Подул слабый ветер (работают пальцы рук).

Птицы полетели (работают кисти рук).

Рыбы плавают в лесном озере (работают: правая, левая, обе руки).

Направо. К направляющему сомкнись.

Обход налево. Шагом марш!

Основные движения:

1. Посмотрите перед нами препятствие: речка лесная протекает. Нужно перебраться через речку и мы знаем как:

Ходьба приставным шагом по канату с мешком на голове.(3 раза)

2. А на пути встало болото. Прыгаем по кочкам.

Прыжки из обруча в обруч. Руки на поясе.(3 раза)

3. А сколько вокруг кустарников.

Бег змейкой, огибая кустарники.(3 раза)

А вот колючий репейник.

Подлезание под дугу.(3 раза)

На нашем пути-пещера. Пойдём и через неё.

Ходьба в полуприседе.(3 раза)

Подвижная игра "Белочки и лисички" (2 раза).

Старичок-лесовичок. Ребята, я незаметно для вас всё видел, как вы преодолевали препятствия. Давай теперь поиграем. Игра называется «Белочки и лисички». Вспомним правила игры. Водящего выбирают считалкой. По сигналу «раз, два, три» дети убегают. Водящий старается забрать как можно больше лент у детей. Дети, у которых водящий забрал ленты, садятся.

Игра « День и ночь» Цель: закрепить умение детей бросать и ловить мяч.

Воспитатель: Темно стало в лесу. Вот и день закончился, прячутся звери в свои норки. Послушаем, как птицы поют свою вечернюю песню (дети закрывают глаза, слушают пение птиц).Теперь и нам пора возвращаться домой.

Тихо попрощаемся с лесными жителями и будем возвращаться домой.

Рефлексия:

Старичок - Лесовичок: Ребята, мне очень понравилось, как вы занимались. Поэтому я дарю вам прекрасные цветки. Цветки не простые, это цветки здоровья. Почему они так называются? Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: закаляться, быть добрым, заниматься физкультурой, правильно питаться, правильно одеваться (по погоде), уметь дружить.

Дети читают по- одному:

1 ребенок: Если хочешь быть здоровым.

2 ребенок: Быстрым, ловким, сильным, смелым.

3 ребенок: Никогда не унывай.

4 ребенок: Бегай, прыгай и играй.

5 ребенок: Если будем мы стараться.

6 ребенок: Спортом будем заниматься.

7 ребенок: Со здоровьем подружиться.

8 ребенок: Не составит нам труда.

Все дети: Будем сильными тогда.

Воспитатель: Ребята, давайте пожелаем всем людям, живущим на нашей планете Земля здоровья. «Будьте здоровы».

Все дети: Будьте здоровы

Заключительная часть:

За что мы можем сегодня себя похвалить? Чем занимались: /ответы детей/, какими мы были: /дружными, смелыми, добрыми/. Под музыку " Вместе весело шагать" дети уходят в групп

Литература. Интернет ресурсы

Пособия Л.И.Пензулаева