**Конспект непосредственно организованной образовательной деятельности**

**Подготовительная группа**

**«Путешествие гномов»**

Разработано Шуниной Екатериной Геннадьевной воспитателем МАДОУ «Детский сад№7 компенсирующего вида» Великий Новгород

**Задачи:**

1. Формировать правильную осанку через упражнения на укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы
2. Помочь детям осознанно выпрямлять и исправлять свою осанку, развивать подвижность, гибкость и эластичность позвоночника и суставов; умение владеть своим телом в движении
3. Учить детей во время движений сохранять равновесие и равномерное дыхание
4. Развивать координацию, гибкость, скоростно-силовые качества. Способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах.

**Ход занятия:**

**Вводная часть**

В сказочном царстве жили маленькие гномики. Им очень хотелось подрасти и стать высокими и стройными, сильными и выносливыми. И вот отправились они к старому доброму волшебнику за советом. Но путь предстоит не легкий нужно пройти через болото(прыжки в обручи), перейти навесной мост(дорожка из спилов деревьев), пройти по спящему удаву(кант), пройти по дороге из волшебных камней(дорожка из керамзита) по деревянному мосту и так 4 раза пока не окажетесь на поляне.

Мохом под ногами Ходьба на носочках

Выстлана земля

Идем на носочках

Ступая слегка Ходьба обычная

Тучка – невеличка

Дождь прислала нам

Побежим скорее Бег на носках

**Основная часть**

***Комплекс общеразвивающих упражнений:***

Построение в круг

 **Волшебник:** Знаю, знаю, зачем вы пришли. Преодолев все преграды я вам не только расскажу но и покажу ив этом помогут волшебные человечки (карта – схема выполнения физических упражнений)

1. И.п.- о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед – вернуться в И.п. (повторить в медленном темпе 5-6 раз)
2. И.п.- о.с. Поднимаясь на носки, вытянуться назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины вернуться в И.п. (повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом)
3. И.п. – ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины – вернуться в И.п.(повторить в медленном темпе 3-4 раза с интервалом 20-30 сек)
4. И.п. стойка на коленях, руки внизу наклониться назад прогибаясь в спине руки поднять вверх – в стороны И.п. (повторить в медленном темпе5- 6 раз с интервалом 20-30 сек)
5. И.п. сидя на коленях руки внизу поднять руки вверх на выдохе опустить (6 раз)
6. И.п. стоя на коленях руки в замке за головой сесть на правое бедро И.п. затем на левое бедро И.п. (6раз)
7. И.п. Лежа на животе руки вдоль туловища прогнуться, руки назад кисти соединены приподнять голову плечи отвести назад – вернуться в И.П.(повторить 5-6 раз в медленном темпе)
8. И.п. лежа на спине руки в стороны имитация велосипедных движений ногами в медленном темпе
9. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1,2 поднять руки вверх шире. Глубокий вдох через нос. На счет 1,2,3,4 опуская руки вниз медленно выдох, через рот сложив губы трубочкой 3-4 раза.
10. И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуть в коленях 1-поднять таз опираясь на плечи и ступни 2- положить (6-8 раз)
11. И.п. сидя по – восточному руки обхватывают голень перекат на спину И.П.(10 раз)
12. Повторить упражнение №9
13. Кошки

- **добрая кошка** И.п. встать на колени руки и бедра поставить перпендикулярно полу. Плавно поднять голову. Плавно и максимально прогнуться в пояснице (удерживать позу 10-15 сек)

- **сердитая кошка** И.п. тоже. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Внимание на позвоночник. Дыхание произвольное. (удерживать позу 10-15 сек)

- **ласковая кошка** медленно наклоняя корпус, положите предплечье на пол локтями в стороны. Подбородок опустите на кисти рук. Грудную клетку максимально прижмите к полу, спину плавно прогните.

ЭСТАФЕТЫ:

1. Бег в мешках
2. Собрать цветок радости (пристигнуть лепестки)
3. Бег в галошах
4. «Каракатицы» (ходьба на руках ноги держит партнёр)
5. «Весёлая витаминка» (накручивание нити на палку)

**Игра** «Гномы и Лесовички»

Дети делятся на две команды гномы и лесовички (первые на своей половине зала в пещере, лесовички на другой в лесу. Музыка играет – все выселяться. Музык замолкает – гномы ловят лесовичков затем наоборот. Убегают, гномы должны успеть вернуться в пещеру, а лесовички спрятаться в лесу

Заключительная часть

Теперь вы гномы знаете, что нужно делать, чтобы стать стройными и высокими, сильными и выносливыми. Но не могли бы вы помочь Белоснежке. Она собрала корзину желудей для белочки но случайно её рассыпали (Игра собирают желуди и каштаны)