**МБДОУ «Арский детский сад №1»**

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре**

**ПРОГУЛКА**

**ПО ОСЕННЕМУ ЛЕСУ**

Дата проведения: 17 октября

Длительность: 25 минут

Одежда детей:

футболка, шорты, чешки

Место проведение:

физкультурный зал

**Цель:**обогащать двигательный опыт детей через интеграцию образовательных областей, совершенствование двигательных умений и знакомство с окружающим миром

**Задачи:**Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений;

Образовательные:

- Закрепить навыки ходьбы на носках;

- Упражнять в беге змейкой, врассыпную;

- Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры;

- Совершенствовать прыжки с продвижением вперед, подлезания в группировке;

- Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу;

- Закреплять навыки игры.

Воспитательные:

-Воспитывать чувство ответственности окружающую среду;

-Воспитывать интерес и любовь природе.

-Создать благоприятную обстановку на занятии.

**Методы:**наглядный, игровой (практический), словесный

**Приемы:**наглядно-зрительные, тактильно-мышечный, наглядно-слуховой, использование зрительных ориентиров.

**Ход занятия:**

Дети входят в зал под песню «Осенних песен листопад» и встают в одну шеренгу.

-Здравствуйте, ребята!

- Ребята, скажите какое сейчас время года? ([осень](http://www.school-essays.info/sochineniya-na-svobodnuyu-temu-osen/)). Мы с вами сегодня отправимся на экскурсию в осенний лес, чтобы увидеть всю его красоту, согласны.

**Дети:** - Да.

Но в лесу нужно быть осторожным, там много неожиданностей. Мы должны быть внимательными, сильными, ловкими и смелыми.

**Инструктор:** - Прежде чем пойдем на прогулку давайте сделаем небольшую разминку для рук.

**Кинезиологичкеское упражнение « Осенние листья»**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре ,пять, | *Поочередно загибать пальчики* |
| Будем листья собирать | *Сжимать и разжимать кулачки* |
| Листья березы, листья рябины | *Поочередно соединять пальцы обеих рук* |
| Листики тополя, листья осины |
| Листики дуба мы соберем |
| Маме осенний букет отнесем | *пальцы растопырить, поворот рук вправо, влево* |

**Инструктор:**- « В лес осенний на прогулку

Приглашаю вас пойти

Интересней приключенья

Нам, ребята, не найти!». – На право шагом марш!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | | **Доз.** | **Методические указания** |
| **Вводная**  **4-5 минут** | 1.Впереди маленькие ёлочки, давайте их, обойдём (ходьба между кубами змейкой).  2.Здесь муравейники, старайтесь не наступать на них (перешагивание через надувные мячи с высоким подниманием колен).  3. А вот лужи после дождя в лесу, стараемся не намочить ноги (ходьба на носочках, на пятках)  4.Чтобы быстрее добраться до полянки, нужно пробежаться (непрерывный бег до 1,5 мин).  5.Шагаем по узкой тропинке (ходьба по канату приставным шагом, руки на поясе, спина прямая).  *Мы в лесу осеннем целый день гуляли* (ходьба по кругу в колонне по одному)  *Желтые и красные листья собирали* (взять по 2 листочка, построение в звенья | | 4-5 мин. |  |
| **Основная**  **14-15 минут** | ***ОРУ С ЛИСТОЧКАМИ*** |  | |  |
|  | 1. И., п. - ноги слегка расставлены, руки с листьями внизу. 2. Руки с листочками вверх, посмотреть на них; 3. И., п | 6-8 раз | | *спина прямая, руки плавно поднимаются,*  *голова поднимается вместе с руками взгляд переводится на листики.* |
| 2. И., п. – ноги на ш/с., руки с листьями внизу.  1. Руки вверх, наклон вправо – влево;  2. И., п. | 6 раз  в каждую сторону | | *руки прямые, наклон всего корпуса на 300вправо-влево* |
| 3. И., п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на коленях.  1. Наклон вперед, коснуться носков ног;  2. И., п. | 6-8 раз | | *спина прямая, колени не сгибать* |
| 4. И., п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.  1. Поднять одновременно руки и ноги, коснуться листочками носков ног;  2. И., п. | 6-8 раз | | *тело как струнка, ноги прямые.* |
| 5. И., п. – о., с., руки вдоль туловища.  1. Присесть, руки вынести вперед;  2. И., п. | 6-8 раз | | *не отрывать пятки от пола, руки прямые напряжены* |
| 6. И., п. – листья на полу, о., с, перед листьями, руки на поясе.  1. 10 прыжков вокруг листьев;  2. Ходьба на месте. | 3 \* 10 раз | | *смена направления при каждом подходе* |
|
|  | Ходьба в колонне построение в одну шеренгу.  **Инструктор:** - Подуем на одно плечо,  Подуем на другое  Подуем и на грудь мы,  Подуем мы на облака  И остановимся пока.  Потом повторим все опять,  Раз, два, три, четыре, пять  **Инструктор:** - Молодцы! Продолжаем прогулку. В лесу растет много деревьев, кто вспомнит какие?  **Дети:** - Ответы.  **Инструктор:** - Хорошо, нам с вами предстоит проделать путь до опушки леса, где мы поиграем. Но путь этот сложный, нам надо перейти по узкому мостику, чтобы не упасть в реку, пройти по болоту, и пробраться через густые кустарники.  **ОВД**   1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три дуги, поставленных на расстоянии 1 м.   **Инструктор:** - Хорошо вот мы и добрались до полянки, давайте поиграем. Скажите пожалуйста, что можно собрать в лесу осенью?  **Дети:** Грибы, листья, шишки.  **Инструктор: -** Предлагаю и вам собирать грибы, шишки, листья.  **Подвижная игра «Дары леса»**  На полу разложены шишки, грибы, листья, дети бегают по залу и собирают дары осени в разного цвета обруча. Шишки – синий обруч, грибы – зеленый, листья – желтый. | | 3 раза  3 раза  3 раза | *следить за осанкой*  *вдох носом, выдох через рот*  *следить за осанкой, руки прямые, пальцы вместе.*  *следить за правильностью отталкивания двумя ногами, мягким приземлением на обе ноги.*  *руки на коленях, голова прижата к коленям, следить за группировкой*  *научить ориентироваться в пространстве, следить чтобы не было столкновений* |
| **Заключительная часть**  **5 минут** | Дети выстраиваются в колонну по одному.  **Инструктор:** - Вот и пришла пора прощаться нам с осенним лесом. Скажите, какие препятствия нам пришлось преодолеть в лесу?  **Дети:** ответы детей.  **Инструктор:** - Да, мы с вами справились со всеми препятствиями, теперь будем смелыми, сильными и выносливыми.  **Инструктор:** В обход по залу шагом марш.  Ходьба в колонне по одному (машем до свидание лесу сначала правой, а затем левой рукой);  бег с горы;  ходьба.  **Упражнения на восстановление дыхания**  И., п. – стоя, ноги на ш/п., руки вдоль туловища.  1. Руки медленно поднимаются вверх, «тик» - вдох.  2. руки опускаются вниз, «так» - выдох. | | 1 круг  1 круг  1 круг  3 раза. | *следить за осанкой, взмахом руки, постановкой ноги перекатом с пятки на носок, во время бега за дыханием.*  *вдох производится носом, а выдох ртом* |