

Конспект непосредственной образовательной деятельности «В зимнем лесу» (старший дошкольный возраст)

Цели: осуществление всестороннего развития физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; способствовать формированию правильной осанки; содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений; обучать детей разным видам имитационных движений игрового стретчинга; развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость; содействовать развитию памяти, внимания, воображения; закреплять умение строиться в колонну, в шеренгу; развивать слуховое внимание; содействовать развитию дыхательной системы; воспитывать нравственные качества, коммуникабельность; создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Оборудование: музыкальный центр, массажные дорожки, шапочки сокола и лисы, скамейка гимнастическая.

Ход непосредственной образовательной деятельности

(Дети организовано под музыку заходят в зал).

Воспитатель: Здравствуйте дети!

На экскурсию, ребята, приглашаю всех я вас,

Будет очень интересным путешествие у нас.

Пешеходный есть маршрут,

Вы готовы? – тогда в путь!..

Звучит спокойная музыка. Дети идут за воспитателем выполняя движения в соответствии со словами.

Ходит солнышко по кругу, *(вращение глаз)*

Дремлет олениха. *(глаза закрыты)*

Мы идём с тобой по лесу тихо, тихо *(открыть глаза)*.

Мы походим по опушке и найдем тропинку, *(посмотреть вниз)*

Вот сорока на верхушке *(посмотреть вверх)*

Клювом чистит спинку.

Весь засыпан снегом лес.

(повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад)

Здесь по снегу скачет заяка *(прыгаем)*.

Там куропаток села стайка *(машем руками, как крыльями)*.

Здесь лисичка за кустом *(приседаем, смотрим направо)*.

Там в дупле бельчонка дом *(встаём, поднимаем руки вверх)*.

Разминка по кругу.

Добрый лес, старый лес.
Полон сказочных чудес!
Мы идём гулять сейчас
И зовём с собою вас!
(Широко разводим руки в стороны. Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба)
Зайцы скачут:
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают:
Не идет ли волк.
Раз - согнуться, разогнуться.
Два - нагнуться, потянуться.
Три - в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
(Прыжки. Приседания. Ладони прижать к голове, изображая «ушки на макушке»)
Шёл по лесу серый волк,
Серый волк – зубами щёлк!
Он крадётся за кустами,
Грозно щёлкает зубами!
(Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом. Руки попеременно вынести вперёд)
Хвост пушистый, шерсть ярка,
И коварна, и хитра.
Знают звери все в лесу
Ярко-рыжую...
Лису.
(Мягкий шаг с полуприседаниями, носки вытягивать вперед, руки полусогнуты в локтях, прижаты к туловищу)
Олененок молодой
бархатные рожки,
От меня умчался вскачь
по лесной дорожке.
(Бег с высоким подниманием колена, руки над головой - изображают рожки)
До свиданья, старый лес,
Полный сказочных чудес!
(Помахивание рукой. Поворот вправо-влево с вытянутыми руками. Ходьба) (дети садятся на коврики)

Игровой стретчинг «Снегурочка»

Выполняя упражнения игрового стретчинга, дети учатся тонко воспринимать ощущения от положения своего тела и отдельных его

частей. Развивается мышечное чувство, сбрасывается зажим.

«В новогоднюю пору пришли на лесную полянку Дед и Баба. Решили они слепить себе девочку – Снегурочку. Славной получилась девочка, но только не живая. Полюбовались старики на свое произведение и ушли, а Дед Мороз тут как тут. Взмахнул он своей волшебной палочкой, и Снегурочка ожила».

1. «Удивилась Снегурочка, стала оглядываться».

Дети поднимают голову из положения лежа на спине, поворачивают голову влево, затем вправо. (Упражнение для мышц шеи).

2. «Стала она поднимать ручки и разглядывать их».

Дети поднимают руки вверх, вытягивают перед собой, поворачивают их в разные стороны, словно любуясь. (Упражнение для мышц плечевого пояса).

3. «Затем стала она поднимать ножки в красивых сапожках, любоваться ими».

Дети поднимают вверх ноги, двигают стопами ног, словно подбрасывают воображаемый мяч. (Упражнение для мышц тазобедренного отдела).

4. «Решилась Снегурочка попробовать свои силы».

Дети переворачиваются со спины на живот и обратно, затем вновь повернувшись на живот, потягиваются. (Упражнение для мышц спины и живота).

5. «Увидели Снегурочку лесные зверята и прибежали к ней знакомиться. Маленькие беленькие зайчата сначала должны были погреть свои замершие лапки»

Дети из позиции лежа на животе поднимают и потягивают сначала левую руку, затем правую; левую ногу, затем правую. Потом, встав низко на четвереньки, ходят по залу. (Упражнение для мышц плечевого и тазобедренного отдела)

6. «А вот и рыжая лисица помахивает своим пушистым хвостом».

На средних четвереньках дети мягко и грациозно двигаются по залу, изображая движение руки, отведенной на зад, как лиса помахивает хвостом. (Упражнение для мышц поясницы).

7. «К Снегурочке на полянку слетели и лесные птицы – снегири и синицы. Снегурочка насыпала им крошек, и птички стали клевать их»

Дети на корточках, разведя руки в стороны и помахивая ими, ходят по залу, затем изображают, как птички клюют крошки. (Упражнение для мышц тазобедренного отдела).

8. «Рассказали лесные зверюшки Снегурочке о Деде с бабой, которые вылепили ее. И решили тогда они все отправиться в гости к старикам. Стали осторожно пробираться по лесным тропинкам».

Дети ходят на носочках, змейкой, обходя предметы. (Упражнение для ориентировки в пространстве).

9. «Обрадовались Дед и Баба гостям, не знают, куда их посадить, чем угостить».

Дети изображают походку, движения, настроение пожилых людей.
(Упражнение на выразительность движений).

10. «Вышли все на улицу, а там ребята катаются с горки»

Дети забираются по шведской стенке, переходят на другой пролет и съезжают по наклонной доске. (Упражнение на ловкость).

11. «Устроили ребята соревнования – кто самый меткий».

Дети метают мячики – снежинки в подвешенный на веревочке колокольчик. (Упражнение на меткость).

12. «Но какое же веселье без костра?»

Дети имитируют разжигание и раздувание костра, а затем прыгают через обруч с расставленными в нем красными кеглями. (Упражнение на координацию движений).

Подвижная игра

«Сокол и лиса»

Выбираются сокол и лиса. Остальные дети – соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и ещё придумывает какое – нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на карточки, чтобы лиса их не заметила. (Время лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел).

Воспитатель: Посмотрите подул свежий ветерок.

Упражнение на дыхание.

Ветерок.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Релаксация «Путешествие в волшебный лес»

(звучит спокойная расслабляющая музыка)

Педагог.: «Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в

лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее.....Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

Вот и закончилось наше путешествие в зимний лес! Теперь нам пора возвращаться обратно в детский сад!
До свидания, ребята!

Использованная литература:

1. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.
2. А.В.Кенеман детские подвижные игры народов СССР. М., 1989.