Конспект ООД по физическому развитию для детей среднего дошкольного возраста «Гномики»

Инструктор по ФК МБДОУ д/с № 5 Круглий Наталья Леонидовна

**Возрастная группа:** средняя группа

**Тема:** «Гномики»

**Время, длительность:** 20 минут

**Приоритетные образовательные области:** физическое развитие

**Задачи:** профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата; совершенствовать двигательную активность детей; учить детей технике выполнения массажа; упражнять детей в ходьбе на носочках, на пятках, с выполнением заданий; в беге со сменой ведущего; учить перестраиваться в звенья; закрепить ходьбу на высоких четвереньках; совершенствовать прыжки на двух ногах через препятствия; в сохранение равновесия при ходьбе гимнастической скамейке, по наклонной доске; развивать воображение, внимание; воспитывать нравственные качества, доброжелательность, дружеские взаимоотношения, создать обстановку психологического комфорта.

**Развивающая среда**: сундук, ключик; колпак гнома; доска – 2 шт.; канат; синяя ткань; игра «Твистер», обшитые набивные мячи (камни) – 4-5 шт.; гимнастическая скамья – 1 шт.; костюм ёжика; надпись-послание; фонарики по количеству детей.

**Ход занятия**

**I часть. Вводная.** *Дети входят в зал под музыку и становятся вокруг инструктора.*

Инструктор: Ребята, посмотрите, сколько у нас гостей. Давайте поздороваемся.

Ленивых нет? Нет!

Всем привет! *(дети машут руками)*

Ой, а что это у нас изображено на экране? (сундук)

Действительно сундук, но не простой, а волшебный. Сейчас я расскажу вам сказку о гномах и потерянном ключике. «Жили-были маленькие добрые гномы. И был у них волшебный сундук. Когда кому-нибудь было грустно или плохо они доставали из него волшебные фонари счастья и дарили их всем нуждающимся. Но однажды, гуляя по свету, они потеряли ключ от него. И теперь не могут совершать добрые дела.».

А давайте мы поможем найти этот ключ!

Только для этого нам нужно превратиться в гномов и воспользоваться картой с загадками-подсказками, которые укажут нам путь. Ребята, вы готовы? А вот и первая загадка *(на экране появляется изображение леса).* Что же нам необходимо сделать?

Тогда… В шеренгу становись!

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| В ладоши наши посмотри.  В них доброту, любовь найди.  В малютку-гнома превратись,  И в путь нелегкий соберись.  Загадкам всем найдешь ответ,  Сундук откроет свой секрет!  Да еще желательно  Делать все внимательно! | *Показывают левую, правую ладонь.*  *Сжимают левую, правую ладонь.*  *Сгибают и разгибают большие пальцы.*  *«Идут» указательным и средним пальцами.*  *Пальцы обеих рук, начиная с мизинца «Здороваются» и сжимание в кулак.*  *Разжимание всех пальцев одновременно.*  *Пальцы обеих рук, начиная с мизинца «Здороваются» и сжимание в кулак.*  *Грозить указательным пальцем.* |

*В это время педагог проходит вдоль шеренги и касается каждого*

*ребенка колпачком гнома.*

Внимание, смир-но! В колонну, гномы, становись! Раз, два! *(переступанием)* Наши гномики очень маленькие и очень красивые! *(сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз)*

По кругу шагом марш!

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| Утром гномы в путь пошли, раз-два, раз-два.  А в пути цветы нашли, раз-два, раз-два.  Наклонялись и вдыхали, раз-два, раз-два.  Колпачки не потеряли. | *Ходьба на носочках, руки в стороны.*  *Равномерные приседания.*  *Наклон вперед, выпрямиться с ритмичным разведением рук.*  *Ходьба на пятках.* |

По мосточку гном пройди,

Носочек к пятке прилипи. *(Ходьба по узкой дорожке, приставляя пяточку к носку).*

А теперь дорожкой узкой

Мы бочком и друг за дружкой. *(Ходьба приставным шагом боком по канату – носок на полу, пятка на канате).*

Вышли гномы к крутой горе и быстро побежали вниз, обгоняя друг друга. *(Бег со сменой ведущего).* *П/и «Чье имя назову, тот становится первым».*

Дых. упр.: Из-за тучек выглянуло солнышко (вдох, медленно поднимать руки, тянуться вверх, спина прямая, ладони развернуть вперёд, удерживать позу разводя руки в стороны) и рассыпало лучики по земле (выдох, опуская руки).

Давайте станем паровозиком и сделаем массаж спины друг другу *(игра "Дождик").*

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| Дождик капать перестал.  Лучик солнца засиял.  Лужи высохли и вот,  Гномы держат путь вперед! | *Постукивать пальцами по спине.*  *Круговые растирания спины.*  *Пилящие движения рёбрами ладоней.*  *Разминание вверх по спине*. |

**II часть. Основная**. *Перестроение в 2 звена по ориентирам.*

На месте стой, раз, два! Кругом! *(на экране изображение моря)* А вот и следующая загадка. Что это? Море. Что же нам предстоит сделать, чтобы продолжить наши поиски? Переплыть. *(Инструктор вместе с педагогом расправляет синюю ткань между детьми)*

**ОРУ** (в форме игрового стретчинга с использованием ткани-полога):

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Речь педагога*** |
| 1. И. п.: лежа на спине, руки вверху на полу.   1-2 – потянуться. Напрячь мышцы рук и  ног – задержаться;  3-4 – расслабить все мышцы. | *Ложимся на спинку и проверим наши лодку.* |
| 1. И. п.: сидя на коленях, руки держат ткань.   1 – стать на колени, поднять руки вверх и отвести правую (левую) ногу назад;  2 – и. п. | *Надуем паруса…* |
| 1. И. п.: сидя в позе прямого угла, руками взять ткань. 2. – взмах руками, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, спина прямая;   2 – руки вниз, ноги вместе. | *Поболтаем ножки в морской воде…Ножки под воду.* |
| 1. И. п.: лежа на животе, руки сцеплены в замок на спине. 2. - прогнуться;   2 - и. п. | *Подплывая к берегу, мы увидели прекрасных дельфинчиков…* |
| 1. «Бутерброд» и. п.: о. с. 2. – руки вверх; 3. – наклон, руками касаясь пола;   3 – скользящими движениями вдоль туловища подняться вверх;  4 – руки вверх;  5 – руки вперед;  6 – руки вниз;  7 – обхватить руками ноги;  8 – руки на пояс. | *Во время пути мы очень проголодались и решили подкрепиться бутербродами.* |

*(Сворачивается море)*

**ОВД**

Море синее прошли,

И к загадке подошли.

Гномики, посмотрите! С чем же нам здесь предстоит справиться?

*(На экране изображение следов, больших камней и мостика через реку)*

Дети: Пройти по следам, перепрыгнуть через камни и пройти по мостику.

*Круговая тренировка*

На тропинке следы. Они поведут нас дальше по тропинке. Ноги идут по крайним следам, а руки по внутренним (ходьба на высоких четвереньках). Затем перепрыгнем через большие речные камни и переправимся через подвесной мост, держась за канат. Вперед, друзья мои!

Вот и преодолели мы препятствия! Ой, но что я слышу: «Фыр, фыр, фыр». Да это же ёжик! Здравствуй. (Ёжик шепчет на ухо) что ты сказал? Ты хочешь поиграть с гномами в игру?! Ну что гномики, поиграем вместе с ёжиком в его любимую игру «Хитрый ежик»?

Дети: Да!

Подвижная игра «Хитрый ёжик»

Играющие стоят на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу инструктора дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – «хитрым ежиком». Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрый ёжик, ты где?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрым ёжиком», быстро выбегает в середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по залу, а «хитрый ёжик» ловит их (дотрагивается рукой). (Игра повторяется 2-3 раза)

Ежик: Спасибо, гномы. А вот за то, что вы были добры ко мне, я подарю вам золотой ключик, который я нашел, гуляя по дорожкам. Может быть он вам и пригодится. Только вот припорошил его первый снежок. *(На подносе лежит ключик, засыпанный нарезанной мишурой)*

**III часть. Заключительная**

Дых. гимн. «Снежок». (*Дети становятся полукругом и раздувают снежок в противоположную от себя сторону).*

Спасибо, ёжик!

Прощайте. *(Уходит)*

Инструктор: Так это же тот самый ключик от сундука!!!

Путь веселый мы прошли,

И к разгадке подошли. Мы смогли помочь гномам отыскать ключ. И нам пора превращаться из гномов в ребят!

*В это время педагог проходит вдоль шеренги и касается каждого*

*ребенка колпачком гнома.*

Сейчас мы его откроем.

*(Открывается сундук, а в нем лежат фонарики с надписью. Инструктор читает её и раздает фонарики)*

*«Подарок для самых добрых и смелых ребят»*

На этом наши превращения закончились, и я вам желаю всегда идти дорогою добра с горящим фонариком в сердце. Друг за другом становись!

Мы, ребята, ого-го!

Мы, ребята, просто Во-о!

Шагом марш! *(Ходьба с оттягиванием носка в сторону)*