**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**"Детский сад №15 "Звёздочка"**

**Конспект ООД по ОО "Физическое развитие"**

**в подготовительной группе по**

**теме: «Поход в горы»**

**Исполнила:**

**Воспитатель**

**Лимонтова Татьяна**

**Николаевна**

**Ермолино**

**Образовательные области:** физическое развитие, социально – коммуникативное развитие, художественно- эстетическое развитие, речевое развитие, познавательное развитие.

**Цель:** укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой.

**Задачи:**

* *Обучающие задачи*:
  + совершенствовать приобретенные [навыки](http://50ds.ru/metodist/799-doklad-iz-opyta-raboty-kak-ya-formiruyu-prakticheskie-navyki-i-umeniya-detey-sredstvami-narodno-prikladnogo-iskusstva.html) работы с гимнастическими палками, через выполнение ОРУ;
  + упражнять [детей в](http://50ds.ru/vospitatel/8729-sovmestnaya-poznavatelnaya-deyatelnost-vzroslykh-i-detey-v-starshey-gruppe-puteshestvie-v-istoriyu-osnovaniya-poselka-teya.html) разнообразных действиях с физкультурным оборудованием (обручи, гимнастическая скамейка), развивая координационные способности.
* *Оздоровительные задачи*:
  + тренировать опорную функцию ног, рук и позвоночника;
  + совершенствовать [навыки](http://50ds.ru/music/5360-navyki-peniya-v-vospitanii-mladshikh-doshkolnikov.html) правильной осанки;
  + [развивать](http://50ds.ru/metodist/5807-opyt-raboty-vnimanie-mozhno-i-nuzhno-razvivat.html) физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях;
  + вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от занятия.
* *Воспитательные*: обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.

**Релаксационное упражнение «У костра»**

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, способствовать сплочению коллектива, создать благоприятный эмоциональный фон.

**Место проведения**: Спортивный зал.

**Оборудование:** Обручи, ребристая доска, гимнастическая скамейка, деревянный мост, гимнастические палки по количеству детей, релаксационная музыка, декоративный костер, фонарики.

**Ход занятия:**

1. **Вводная часть.**

*Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в шеренгу*.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Вы любите ходить в поход? Отгадайте, пожалуйста, загадку:

По лесам и по полям

Тащит больше, чем весит сам.

На себе он тяжесть носит,

А устанет - наземь бросит

**Дети:** Туристы *(Если дети затрудняются, показываю картинку, где идут туристы).*

**Воспитатель:** А как вы думаете, кого можно назвать туристами? *(Ответы детей).*

**Воспитатель:** Молодцы, туристами называют людей, которые любят ходить в походы.   
**Воспитатель:** А зачем люди ходят в походы? (ответы детей). Туристы ходят в походы, чтобы узнать что-то новое, полюбоваться природой, стать сильными, смелыми, закаленными, выносливыми.

**Воспитатель:**  А хотели бы вы пойти сегодня в поход? *(Ответы детей)*

**Воспитатель: Давайте произнесем волшебные слова, превратимся в туристов и отправимся в путь.**

**Воспитатель:** Покружились, покружились и в туристов превратились. Туристический поход нам здоровье принесёт.

|  |  |
| --- | --- |
| Туристы, в одну шеренгу становись! |  |
| Шагом марш | *Вводная ходьба под музыку* |
| А сейчас мы потренируем свои ноги | *Ходьба на носках и пятках.* |
| Перешагиваем через валуны. | *Ходьба с высоким подниманием колен.* |
| Проходим под низко растущими веточками. | *Ходьба в полуприсяде.* |
| Отводим ветки в сторону, чтобы пройти по дорожке. | *Ходьба с разведением рук в стороны.* |
| Немного замёрзли. Побежим, чтобы согреться. | *Бег в среднем темпе.* |

*Берут гимнастические палки, перестроение в три колонны через одного.*

**II. Основная часть**.

**Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками:**

**Воспитатель:** Первый привал. Выполним несколько упражнений, чтобы проверить вашу выносливость.

1. И.п.- основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение (4 раз). То же влево (4 раза)

2. И.п.- основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1-руки вперёд, 2 - руки вверх, 3 – руки вперёд, 4 - вернуться в и.п. (6-7) раз.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, палка у груди.1 - наклон вправо – палка вверх, 2 - вернуться в и.п. Тоже самое в другую сторону. 5-6 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка у груди. 1 -наклон вперёд – палка вперёд; 2 - наклон вниз – палка вниз, 3 - наклон вперёд – палка вперёд, 4- вернуться в и.п. ( 6-7 раз.)

5. И.п. – сидя на полу, ноги врозь – палка у груди. 1 - наклон к правой ноге – палкой коснуться пальцев ног. 2 - вернуться в и.п. Тоже самое к другой ноге (5-6 раз).

6. И.п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – присесть, палку вынести вперёд; 2 – вернуться в и.п. (10-12 раз)

7. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки перед палкой из стороны в сторону. (10-12 раз).

*Спокойная ходьба, палки убрать, перестроение в одну шеренгу.*

**Основные виды движений:**

**Воспитатель:** Вы готовы идти дальше и встретиться с трудностями

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** По перед тем, как вы отправитесь в путь, вы должны знать, как правильно преодолевать препятствия *(прошу одного ребёнка показать упражнения).*

**Воспитатель:** Вот сейчас можно отправиться в путь.

**Воспитатель:** С кочки на кочку - идём по лесочку.  
 С кочки на кочку - вглубь по тропе.

*1. Прыжки из обруча в обруч – ноги вместе*.

**Воспитатель:** Молодцы! Идём дальше?

Впереди - узкая горная дорога.

Предлагаю её пройти.

*2. Ходьба по гимнастической доске (ширина 20 см), руки на пояс.*

**Воспитатель:** Умницы!

А вот и горы у нас на пути

Нам эти горы надо перейти.

*3. Ходьба через мост.*

**Воспитатель:** За горами **реченька** бежит,   
 Солнца луч в воде дрожит.

По мосточку мы пройдём,

Эту речку перейдём.

*4. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке.*

*Перестроение в оду шеренгу.*

**III. Заключительная часть.**

**Воспитатель:** Трудно было? (*Ответы детей)*

**Воспитатель:** Молодцы! Вы со всеми трудностями справились. А сейчас устроим ещё один привал, нам надо заготовить хвороста для костра.

*Перестроение в две колонны через одного.*

**III. Заключительная часть.**

***Игра - эстафета «Чья команда быстрее соберёт хворост».***

**Воспитатель:** Вот теперь вы самые настоящие туристы. Я предлагаю вам отдохнуть. Для этого нам нужно разжечь костер. (В костер вставляются фонарики) Ну, вот у нас получился костер.

**Релаксационное упражнение «У костра»**

Давайте присядем вокруг этого костра. Ладошки положим на коленки, выпрямим спину. А сейчас закрываем глаза, делаем вдох через нос, слушаем мой голос и стараемся отдохнуть. Представьте себе, большой теплый костер. Языки его пламени как будто танцуют свой танец. Этот костер зажгли мы. Каждый из нас добавлял по бревнышку в него. И теперь он горит, теплый и добрый. Он согревает наши руки, ноги, тепло распространяется по всему телу. Почувствуйте это тепло. Наш костер несет тепло и в наше сердце, наполняя его своим добром и хорошим настроением. Мне очень хочется, чтобы каждый из вас взял с собой это тепло и добро, и сохранил его в своем сердце.

**Воспитатель:** Вот и отдохнули. Настало время опять становиться детьми.

Покружились, покружились в ребятишек превратись.

**Итог.** Куда мы сегодня с вами ходили? (в поход).

Как называют людей, которые любят ходить в поход? (туристами).

А зачем туристы ходят в походы? (Туристы ходят в походы, чтобы узнать что-то новое, полюбоваться природой, стать сильными, смелыми и выносливыми).

**А теперь пришла пора идти нам в группу детвора.**