**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Городищенский детский сад «Сказка»**

403003, Волгоградская обл., р.п. Городище, ул. Спортивная, 11 тел. (8 84468)3-52-18; 3-52-28

эл. почта: skazkads@yandex.ru

**Конспект НОД по физическому развитию «Лесные приключения»**

**для детей подготовительной группы**

**Подготовила:**

**инструктор по физической культуре**

**Шалина Е.И.**

**2023 уч.год**

**Цель:** укреплять здоровье детей и совершенствовать двигательные умения и навыки

**Задачи:**

**Образовательные:**

-закреплять у детей навыки различной ходьбы и бега в колонне по одному;

-способствовать закреплению навыков ОРУ с гимнастическими палками;

-упражнять в подлезании под дугу боком, сохраняя устойчивое равновесие;

-совершенствовать навык метания малого мяча и лазании по шведской стенке;

-закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением задания.

- **Оздоровительные:**

-формировать потребности детей в активном и здоровом образе жизни;

-Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья

-создать обстановку психологического комфорта;

**Воспитательные:**

- воспитывать внимание, ловкость, координацию движений и инициативность на протяжении всего занятия;

-воспитывать чувства ответственности, коллективизма и эмоциональной отзывчивости.

**Оборудование.** Гимнастические палки по количеству детей, гимнастические скамейки -2шт., дуги-4 шт., шведская стенка-2 шт, маты, дерево с сундуком, киндер-сюрприз и игла-зубочистка, мячи диаметром 20-25 см на каждого ребенка, кубики среднего размера 8 шт, пеньки -7 штук

**Ход занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части и содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Организационно-**  **методические указания** | **Приемы, методы** |
| **1 .Вводная часть.**  *Построение в шеренгу. Звучит музыка, внезапно влетает Баба Яга на метле (инструктор), делает круг по залу и останавливается перед детьми.*  **Б.Я:** Это что за чудеса? Или метла моя с курса сбилась, или я сама старая заблудилась? Быстро отвечайте мне, где это я очутилась?  **Дети:** В детском саду, в спортивном зале  **Б.Я:** Это что за детский сад такой? Здесь детишек выращивают? Водой поливают и в букеты собирают?  **Дети:** Мы здесь играем, веселимся, учимся рисовать…  **Б.Я:** Вы тут играете, занимаетесь и развлекаетесь? Это мне нравится! Я у вас немного погощу! А спортом вы увлекаетесь? Зарядку по утрам делаете? (ответы детей) Я, между прочим, спортивная Бабушка Яга! Ну, ребята не робейте! Друг за другом все встаем и в волшебный лес идем (под музыкальное сопровождение  Перестроение в колонну по одному  *Ходьба:*  Кто шагает по дороге  Тот со скукой не знаком  Нас вперед ведут дороги  Любим мы ходить пешком  *- в колонне по одному со сменой темпа*  На носочках мы идем  Никогда не устаем  *- на носках, руки вверх*  -Трудности в пути, на пятках нужно нам пройти ребятки.  *- на пятках, руки за головой*  Ноги ловко поднимаем  И здоровья прибавляем  *-ходьба с высоким подниманием колен*  -Пришло время побежать  Свои ноги нам размять,  Нужно носиком дышать,  Рот всем на замке держать!  *Бег:*  *-обычный*  *-с захлестом голени, руки на поясе*  *- бег врассыпную*  -Очень быстро мы бежали  И немножечко устали.  **Упражнение на дыхание**  (восстановление организма после физической нагрузки)  Солнце, дети, высоко, (Руки вверх.)  Мы вдыхаем глубоко, (Глубокий вдох носом.)  Руки вниз мы опускаем (Руки вниз.)  И спокойно выдыхаем. (Выдох.)  **Б.Я:** Ребята, я смотрю на вас- вы такие смелые, сильные, дружные! А ведь я неспроста к вам в детский сад на метле прилетела. Помощи у вас прошу! Повадился Кощей Бессмертный к нам в сказочный лес летать, да зверюшек малых обижать, мне одной с ним не справиться. Поможете? Но с ним не так то просто справится, для начала нам нужно хорошенько размяться, сделать зарядку. Вы готовы?  Построение в колонну по три.  **2.Основная часть.**  ).Перестроение через центр  в 3 колонны для ОРУ:  *ОРУ с гимнастическими палками*  *( под музыку)*  **1.**И.п. – основная стойка, палка в двух руках, руки внизу;  1 – палка на грудь;  2 – палку вверх;  3 –на грудь;  4 – и.п.  **2.** И.п. –стоя ноги врозь, палка на лопатках;  1-наклон вправо;  2-выпрямится и вернуться в и.п;  3- наклон влево;  4-вернуться в и.п  **3.**И.п. –о.с, пятки вместе, носки врозь, палка за спиной на локтевом сгибе  1-присесть на носках,  2- вернуться в и.п;  3- присеть на носках  4- вернуться в и.п.  **4.**И.п. –лежа на спине, палка вверх  Упражнение «Лодочка», удерживать на 4 счета  1-3 прогнуться, палку и ноги поднять от пола  4-и.п.  **5.**И.п. –сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, палку под стопы.  1-разгибая ноги, прокатить палку вперед;  2-сгибая ноги, прокатить палку назад  – встать, руки опустить вниз.  **6.**И.п.- о.с., руки на поясе, палка на полу. Прыжки на двух ногах через палку вправо, влево. Прыжки чередуются с ходьбой  **Б.Я:** Ну что, размялись?Теперь на нужно от чар Кощея Бессмертного избавиться .Чары его растают, если сломать иглу, игла находится в яйце, яйцо- в сундуке, сундук висит на дубе. Ведет к тому дубу дорога с трудностями и препятствиями надо всем пройти несколько испытаний и показать свою удаль и сноровку. Не испугаетесь?  *Перестроение в колонну по одному.*  **Основные виды движений.**  **Б.Я:** *Впереди мост (гимнастическая скамейка), на мосту большие камни. Вы должны идти по мосту тихонько, чтобы не уронить камни в воду.*  **1**.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе  *Дальше «узкая пещера» ползем не спеша, продвигаясь вперед*  **2**.Пролезание под дуги боком  *Ребята, впереди «топкое болото», мы должны с кочки на кочку перебраться через болото.*    **3**.Прыжок в длину с места «С кочки на кочку»  *На дороге камни, нужно их убрать*  **4.**Метание в горизонтальную цель.  *Перед нами горы, нужно одолеть их*  **5.** Лазание по шведской стенке  Подняться на шведскую стенку, затем перелезть с одного пролета стенки на другой и спуститься  **Б.Я:** Вот мы и добрались до заветного дуба  (достает сундук, в нем яйцо от «киндер-сюрприза», в нем «игла»- зубочистка). Вот мы и избавились от чар Кощея (ломает иглу). Никого теперь он не обидит! Спасибо, вам ребята! Молодцы!  Тише, тише, моя метелка что-то шепчет, тоже хочет играть.  Дети перестраиваются в круг и играют в игру «Летающая метелка»  **Подвижная игра** «Летающая метелка»  **Цель:** учить детей правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.  **Ход игры.** Игроки стоят по кругу, в центре -Б.Я. Она держит  метлу. По команде вращает метлу по кругу, на высоте 5-10 см от пола. Игроки по мере приближения метлы перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, прыгают высоко, чтобы метелка не задела их ног. Описав 3-4 круга, останавливается и подсчитывает количество задевших за метелку игроков.  **3 часть**  **Заключительная**  ***Релаксационное упражнение***  Ребята, мы с вами находимся в густом лесу.  Представьте, что вы деревья. Деревья тянутся к солнышку, каждой веточкой, каждым листочком. (Дети вытягивают руки вверх, поднимаются на носочки, шевелят пальцами.) Но вот подул ветерок и листочки шевелятся и раскачиваются. (Дети раскачиваются, раскачивают вытянутые вверх руки вправо и влево.) Ветер усилился, подул сильнее, но корни в  земле. (Дети сильнее раскачиваются.) Пошел дождь. Капли застучали по листикам и веточкам. (Дети встают друг за другом и пальцами постукивают по спине впереди стоящего ребенка.) Деревьям жалко друг друга. (Дети поглаживают друг друга по спине.) Дождь закончился, деревья сбросили лишнюю влагу (дети встряхивают руками) и опять потянулись к солнцу (вытягивают руки вверх и шевелят пальцами-«листочками»). - Мы вышли из леса на широкую дорогу и по ней вернемся в детский сад.  **Рефлексия деятельности**  **Б.Я:** Ребята, вам понравилось наше путешествие? Чем оно вам запомнилось? ( Звучит музыка Баба Яга и дети уходят) | **6 минут**  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  2 круга  1 круг  1 круг  **20 мин.**  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  4-8 раз  6-8 раз  По 3 раза  1 мин.  2мин.  2 мин.  2 мин.  3 мин.  2-3 раза  **4 мин.** | Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Игра  высокой подвиж  ности  Спокойный | **Указания:** Плечи расправлены. Руки работают правильно.  **Указания:**  Спина прямая, руки на поясе.  **Указания:** Спина прямая. Ладони повернуты внутрь.  **Указания:** Следить за осанкой, локти в стороны  **Указания:**  Спина прямая, руки на поясе.  Соблюдать дистанцию  **Указания:** Не наталкиваясь друг на друга  **Указания:** Идем шагом. Восстанавливаем дыхание  Мягко, легко, дышать носом.  Палка на вытянутых руках  Наклон точно в сторону, лопатки прижаты к палке  Спина прямая, колени в стороны  Ноги прямые, носки оттянуть, смотреть прямо, прогибаться глубже, следить за дыханием  Ногу вытягиваем до конца  При прыжках ноги вместе  Высоко поднимаем колено.  Соблюдаем дистанцию  Пролезание не касаясь руками пола  Энергичное отталкивание на двух ногах  При прыжках ноги вместе  Руку держать ровно  Смотреть на место перехвата рук  Соблюдать правила игры, выполнять прыжки в соответствии с правилами  Восстанавливаем силы и снимаем напряжение | *Равняйсь! Смирно! Проверка осанки*  *Приемы:* проблемные  вопросы к детям  *Способ организации*: поточный  Использование художественно  го слова  Пояснение  Поощрение  .  Проблемно-ситуационный метод  Наглядно-зрительный прием  Общая, индивидуальная положительная оценка выполнения упражнения  Объяснение  Наглядно-зрительный прием  Поощрение  Проблемно-ситуативный метод  Поточным способом  Наглядно-зрительный прием  Поощрение  Показ ребенка  Объяснение с показом  Индивидуальная помощь  Методы стимулирования  -желание быть полезным, похвала  Объяснение  Анализ хода игры  Метод расслабления-  релаксационное упражнение  Положительная оценка выполненного материала |