

**Конспект НОД «В зелёном лесу»
в области «Физическая культура»**

**с детьми старшего дошкольного возраста, разработан в соответствии с
тематической неделей «Животный мир».**

Инструктор по физической культуре Нуйкина Ольга Владимировна

Цель: сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

Задачи:

Развивающие:

- Способствовать формированию элементарных навыков физкультурно – оздоровительной деятельности.
- Развивать физические качества: быстроту, силу выносливость, гибкость
- Развивать любознательность и познавательную активность ребёнка, как субъекта физкультурно – оздоровительной деятельности, физической культуре и здоровью, проявлять двигательное воображение;

Обучающие:

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- Совершенствовать навыки в прыжках через предметы;
- Формировать навыки сохранения правильной осанки, свода стопы при лазании на гимнастической стенке;
- Расширять представление воспитанников о способах правильного взаимодействия с растениями и животными;
- Формировать навыки культуры поведения в природе;
- Закрепить навыки ходьбы и бега по наклонной доске, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивая через предмет, сохраняя устойчивое равновесие;

- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании.

Воспитательные:

- Приобщать к регулярным занятиям физкультурой;
- Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям;

Предварительная работа с детьми в ходе режимных моментов:

Беседа с воспитанниками о лесе, жителях леса, рассматривание картин с их изображением; чтение произведений «Волк и лиса» обр. И. Соколова – Микитова, «Про зайца» Н. Рубцова, «Белка» К. Коровин т.д.; экскурсия в лес для получения разнообразных впечатлений, с предварительной беседой о правилах поведения в лесу.

Предварительная работа с родителями:

привлечение к оформлению (изготовление атрибутов); участие родителей в совместной экскурсии в лес, рекомендовать чтение стихов, художественной литературы, просмотр документальных, художественных фильмов на тему «Животный мир», проведение выставки рисунков на тему «Береги природу»

Формы организации совместной деятельности:

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
Двигательная	ходьба в колонне по одному, в приседе, высоко поднимая колена перешагивая через набивные мячи, бег широким и мелким шагом, ОРУ, ходьба и бег по наклонной доске, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, лазание по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск вниз, метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыжки на двух ногах через набивные мячи

Игровая	Подвижная игра «Хитрая лиса», упражнение на расслабление «Конкурс лентяев», игра малой подвижности «Дрозд»
Коммуникативная	<p>Беседа о расширенном представлении здорового образа жизни;</p> <p>Ситуативный разговор о сохранении правильной осанки во время ходьбы по канату; сохранении правильного и. п. при ползании;</p> <p>Речевые ситуации в ходе создания мотиваций на выполнение игровых заданий.</p>

Материальное обеспечение:

- наклонная доска,
- гимнастическая скамейка,
- 6 – 8 кубиков,
- гимнастическая стенка 4 пролёта,
- 2 корзины,
- малые мячи по количеству детей,
- 8 набивных мячей,
- кассеты с записью (музыка Д. Ковалевского «Лентяй», шум леса, журчание воды, звуки птиц),
- шапочка лисы,
- сюжетные карт инки с изображением леса и лесных жителей,
- искусственные деревья и листья из картона для украшения зала.

Содержание непосредственно образовательной деятельности:

Ход:

Вводная часть

Дети заходят в зал, строятся в рассыпную, инструктор по физической культуре предлагает детям, выполнить упражнение «Хрустальная вода»

Слайд 1

Присесть, набрать пригоршни «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и-и-и» (3 раза).

Построение, равнение, инструктор по физической культуре обращает внимание на экран, предлагает представить, что все оказались в лесу. И словесным рассказом оживляет воображение детей: «Жил – был Зелёный лес. Это был не просто Зелёный лес, а Поющий лес. Берёзы там пели нежные песни берёз, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые».

Перестроение в колонну по одному.

Слайд 2

Дети пошли в лес по тропинке, которая должна вывести их на солнечную полянку (ходьба в колонне по одному), на сигнал «Тропинка!» дети кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом (ходьба в приседе). «Копна!» перестроение в круг, дети берутся за руки и направляются в центр круга, соединив руки в центре, расходятся, ходьба в колонне по одному. «Кочки!» ходьба, высоко поднимая колена перешагивая через набивные мячи. Бег широким и мелким шагом в чередовании с ходьбой.

Построение в круг.

Мы вышли на солнечную поляну, и если прислушаться и посмотреть вокруг, то можно заметить, что мы здесь не одни.

Основная часть.

ОРУ (без предметов) темп средний, 6-8 повторений

Слайд 3

1. «Белочка» (быстрая и проворная спрыгнула с дерева и смотрит по сторонам) 8раз.

И.п. о.с., руки на поясе; 1-2 поворот головы вправо, подняться на носки, вернуться в и. п.; 3-4 поворот головы влево, подняться на носки, и. п.

Слайд 4

2. «Медведица» (потеряла своих озорных медвежат, ищет их, заглядывая под кустики) И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1-2 наклон туловища вправо, руки за голову, вернуться в и.п.; 3-4 поворот влево, руки за голову, и.п.

Слайд 5

3. «Лисята» (рыжие, игривые лисята выбежали на полянку и, воображая стали любоваться своим красивым хвостиком)

И.п. опора на кисти рук и колени; 1-2 поворот головы вправо, слегка прогнуть туловище, посмотреть на хвостик, вернуться в и.п.; 3-4 поворот головы влево, слегка прогнуться, посмотреть на хвостик, и.п.

Слайд 6

4. «Олень» (вышел на поляну красивый, сильный, гордый олень)

И.п. о.с., руки вниз; 1-2 поднять согнутую в колене правую ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести; 3-4 поднять согнутую в колене левую ногу, носок оттянут, руки скрестно вверх, пальцы развести, и.п.

Слайд 7

5. «Муравей» (на пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним, поищем муравья)

И.п. сидя, руки в упор сзади, ноги вытянуты вперёд; 1-2 с силой потянуть носок правой ноги на себя, и.п.; 3-4 с силой потянуть носок левой ноги на себя, и. п.

Слайд 8

6. «Жучок» (с ветки на спину упал жучок и никак не может встать, активно работает всеми лапками)

И.п. лёжа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны; 1-4 попеременное разгибание и сгибание рук и ног; 5-8 руки и ноги положить на пол, отдохнуть.

Слайд 9

7. «Зайчата» (шустрые и ловкие зайчата резвятся на поляне) 60 раз

И.п. ноги вместе, руки на поясе;

Прыжки на двух ногах со смещением стоп вправо и влево, вперёд-назад в чередовании с ходьбой.

Слайд 10

Упражнение на восстановление дыхания «Посмотрим по сторонам» (не появился ли ещё кто-нибудь на полянке) 6 раз.

И.п. о.с., руки на поясе.

1-поворот вправо, правую руку в сторону (вдох); 2- и.п. (выдох);

3-поворот влево, левую руку в сторону (вдох); 4- и.п. (выдох)

Перестроение в колонну по одному предоставить детям самим обойти полянку.

Основные виды движения (способ организации поточный) 4 раза

1. «По мостику над пропастью»

Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками

2. «Пройти по упавшему изогнутому дереву, осторожно перешагивая сучки»

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка

3. «Влезть на высокое, большое дерево и спуститься вниз»

Лазание по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск вниз

4. «Забрось шишку в корзину»

Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой

5. «Перепрыгнуть кочки»

Прыжки на двух ногах через набивные мячи, расположенные в шахматном порядке.

Слайд 11

Подвижная игра «Хитрая лиса» 3 раза

Играющие, стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне вне круга - дом Лисы. По сигналу дети закрывают глаза, педагог обходит их с внешней стороны круга, дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – «Хитрой лисой». Затем дети открывают

глаза и хором (3 раза с небольшим интервалом) спрашивают сначала тихо, потом громче: «Хитрая Лиса, где ты?» После 3 раза водящий быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а Лиса ловит их. После того, как Лиса отведёт к себе в дом 2-3 детей, педагог произносит: «В круг!» и игра возобновляется

Слайд 12

Упражнение на расслабление «Конкурс лентяев»

Мы сегодня с вами на этой полянке увидели много разных животных, но вот лентяй и лежебока- барсук так и не появился.

Давайте послушаем про него замечательное стихотворение В.Викторова «Конкурс лентяев»

«Хоть и жарко, хоть и зной, занят весь народ лесной

Лишь барсук – лентяй изрядный сладко спит в норе прохладной,

Лежебока видит сон, будто делом занят он

На заре и на закате всё не слезть ему с кровати.

(дети изображают ленивого барсука, ложатся на коврик и пока звучит музыка Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно больше расслабиться)

3 – заключительная часть.

Игра малой подвижности «Дрозд»

Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом: «Я – дрозд, ты – дрозд,; у меня – нос, у тебя – нос (каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос партнёра); у меня – гладкие, у тебя – гладкие (указывает на щёки); у меня – сладкие, у тебя – сладкие (указывает на губы); я твой друг и ты мой друг. Мы любим друг друга!» Все обнимаются, затем пары меняются.

Использованная и рекомендуемая литература:

- Галанов А.С. «Игры, которые лечат», 2005
- Моргунова О.Н. «Физкультурная работа в ДОУ», 2007
- Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования, 2010
- «Система физического воспитания в ДОУ», издательство «Учитель»