

## Конспект НОД по образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе на тему: «Прогулка в зимний лес»



Цель: развивать двигательную активность детей старшего возраста

Задачи:

1. Образовательные задачи:

- закреплять технику ходьбы и бега колонной по одному с соблюдением дистанции;
- закреплять технику ходьбы и бега по кругу со сменной поворота, враспынную, высоко поднимая ноги, выбрасывая прямые ноги вперед;
- упражнять в прыжках из обруча в обруч;
- закреплять технику ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони; закрепить признаки весны.

2. Развивающие задачи:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

- развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений;

- содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, образно-

игровых представлений, выразительной передачи движений;

### 3.Формирующие задачи:

- Формировать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками;

- формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие;

- формирование основ здорового образа жизни.

### 4.Воспитывающие задачи:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность).

### Оборудование и материалы:

Гимнастическая скамейка, мешки для равновесия (по 1 шт. на каждого ребенка, обручи (3 шт., дуги (3, подставки для деревьев (4 шт., диск с фонограммой песни «Вместе весело шагать»).

### Ход НОД:

Вход детей под музыку в зал.

Построение в шеренгу.

На месте стой. Равняйся! Смирно! Вольно!

Воспитатель: Ребята поздоровайтесь с нашими гостями. Сегодня на занятии мы с вами отправимся в зимний лес, в гости к Старичку-лесовичку.В лесу вас

ждет много препятствий: нужно перебраться через лед на речке, преодолеть пещеру, проползти через множество сосулек, пробраться между кустов, перебраться через вершины гор. Сможете вы справиться с такими препятствиями?

Дети: Да, сможем.

Воспитатель: Дети, мы с вами все это умеем. Прежде чем отправиться в путь, нам надо знать, сколько нас. По порядку номеров рассчитайсь. Налево. Посмотрите внимательно, кто стоит впереди вас? Кто сзади? Теперь можно отправиться в путь (проверили: осанку, равнение).

Разновидности ходьбы и бега

I. Звучит музыка «Вместе весело шагать»

1. Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали – ходьба друг за другом
2. Вот березка стоит, на ребят она глядит - ходьба на носках, руки вверх
3. Тут медведь в берлоге спит, очень сильно он храпит – ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе
4. Через сугробы мы шагаем, выше ноги поднимаем – ходьба с высоким подниманием колен
5. Дети в сугробе тропку протоптали – ходьба приставным шагом вправо, влево
6. Я зимы не боюсь, очень быстро пробегусь – бег в колонне друг за другом
7. Мы на лыжи дружно встали, и быстрее пошагали – имитация ходьбы на лыжах
8. Ходьба друг за другом - вот мы шли, шли и в зимней лес пришли –обычная ходьба.

Налево в колонну по- три шагом марш. Перестроение на ОРУ в 3 колонны.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения

1. "Деревья" (8 раз).

Много деревьев в лесу.

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища

Вып.: руки в стороны, вверх, в стороны, опустили.

2. "Птицы"(8 раз).

Птицы сидят на деревьях, смотрят по сторонам.

И. п.: то же. Руки на поясе.

Вып.: плавные повороты головы вправо, прямо, влево, прямо.

3. "Ветер"(8 раз).

Поднялся сильный ветер.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам.

Вып: круговые вращения рук вперёд 4 раза, назад 4 раза.

4. "Лиса"(8 раз).

Посмотрим какой пушистый хвост у лисы.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вып.:поворот туловища вправо руку отводим назад, И. п. то же влево.

5. "Медведи"(8 раз).

А дальше на поляне играют медвежата.

И. п.: легли на спине, ноги согнуты в коленях, руки перед собой.

Вып.: поочередное выпрямление ног.

6. Белочки(8 раз).

Вылезли из дупла белочки, и давай разбивать орешки.

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Вып.: приседания, руки перед собой, спина прямая, И. п.

7. "Зайчата"(8 раз).

Вышли на поляну, увидели зайчиков, которые прыгали на поляне.

И. п.: руки на поясе.

Вып.: прыжки вперед-назад.

Упражнение на релаксацию.

Через стороны руки вверх-вдох, на выдохе руки вниз (4 раза)

Кругом. Колонны сомкнись. За направляющим по залу шагом марш!  
Построение в одну шеренгу.

Основные движения:

1.Посмотрите перед нами препятствие: речка лесная замерзла и образовался лед.Нужно перебраться через лед и мы знаем как:

Ходьба приставным шагом по канату с мешком на голове. (2 раза)

2. А на пути встали снежные горы. Прыгаем по вершинам гор.

Прыжки из обруча в обруч. Руки на поясе. (3 раза)

3. А сколько вокруг кустарников.

Бег змейкой, огибая кустарники. (4 раза)

4. А вот множество сосуллек.

Подлезание под дугу. (3 раза)

5. На нашем пути-пещера. Проползём и через неё.

Ползание по скамейке. (2 раза)

Воспитатель: Вот мы с вами и пришли в гости к старичку-лесовичку.

Подвижная игра "Мы веселые ребята" (2 раза).

Старичок-лесовичок. Ребята, я незаметно для вас всё видел, как вы преодолевали препятствия. Давай теперь поиграем. Игра называется «Мы веселые ребята».

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят

Мы веселые ребята, любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот кого ловишка успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.

Воспитатель: Темно стало в лесу. Вот и день закончился, спрячутся звери в свои норки. Послушаем, как метель поет в лесу (дети закрывают глаза, слушают мелодию метели) Теперь и нам пора возвращаться в детский сад. По пути обратно мы поиграем в игру на внимание "Воздух, огонь, земля" (2 раза).

Вспоминаем правило игры. "Воздух" - дети поднимают руки вверх. "Огонь"- дети вращают руки перед собой. "Земля" - дети опускают руки вниз. Построение в одну шеренгу на месте стой 1-2, налево 1-2. Дети читают по-одному:

1 ребенок: Если хочешь быть здоровым.

2 ребенок: Быстрым, ловким, сильным, смелым.

3 ребенок: Никогда не унывай.

4 ребенок: Бегай, прыгай и играй.

5 ребенок: Если будем мы стараться.

6 ребенок: Спортом будем заниматься.

7 ребенок: Со здоровьем подружиться.

8 ребенок: Не составит нам труда.

9 ребенок: Будем сильными тогда.

Воспитатель: Ребята, давайте пожелаем всем людям, живущим на нашей планете Земля здоровья. «Будьте здоровы».

Все дети: Будьте здоровы

Заключительная часть:

Что понравилось на занятии?

А что вам было трудно выполнять?

За что мы можем сегодня себя похвалить?

Чем занимались: /ответы детей/, какими мы были: /дружными, смелыми, добрыми/.

Под музыку " Вместе весело шагать" дети уходят в группу.