МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №2 «БЕРЁЗКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. ОБЬ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Сюжетная НОД по физической культуре**

**«Прогулка по сказочному лесу»**

 **(подготовительная к школе группа)**

Выполнил:

Трушина Екатерина Владимировна

Инструктор по физической культуре

1 квалификационная категория

МБДОУ детский сад №2 «Берёзка»

 комбинированного вида г.Обь

Новосибирской области

**2016**

**Конспект сюжетной НОД по физической культуре.**

**«Прогулка по сказочному лесу».**

**Цель:** Укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни через физическое развитие.

**Задачи:**

 **Развивающие:**

 1.Закреплять умение участвовать в совместной деятельности.

 **Образовательные:**

 2. Выполнять физические упражнения для профилактики. плоскостопия и формирования правильной осанки.

1. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительны заданием (мягким модулям; в прыжках из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке, в ходьбе и беге «змейкой» между кеглями).
2. Способствовать развитию ловкости и реакции в беге, умению действовать по сигналу воспитателя (подвижная игра «Серый волк»).

 **Оздоровительные:**

1. Создать на занятии положительный эмоциональный настрой с помощью музыки, устранить замкнутость, снять усталость с помощью вводной медитации и релаксации.
2. Вызвать чувство удовольствия от двигательных заданий.

 **Воспитательные:**

 7. Воспитывать чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи.

 **Методические приемы:**

 Игры, упражнения развивающие ловкость, смелость, выдержку, внимание. Медитация (прослушивание своего сердца), релаксация («Волшебный сон», упражнения для мышц глаз).

**Словарная работа:** обогащение словаря. Ввести в словарь детей слова: бадминтон, ракетка, волан.

Они помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.

Основные виды движений выполняются с помощью круговой тренировки, основу которой составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс. Упражнения выполнять в порядке последовательного прохождения 4-х «станций», которые расположенные в зале по кругу. На каждой «станции» повторяется один вид движений. Эффект переключения (смена деятельности) создает благоприятные

возможности для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций.

**Оборудование.** Музыкальный центр, СD-диски, материал для оформления зала в виде лесной полянки, массажные дорожки, обручи, мягкие модули разного размера, дуги, маска волка, набор для игры в бадминтон.

**Ход НОД**

Вход в зал. Построение в шеренгу.

-Ребята, у нас сегодня с вами необычное занятие, мы с вами совершим путешествие в сказочный лес. Нам придется преодолеть много-много трудностей. Что бы их преодолеть вы должны быть ловкими, смелыми, а главное помогать друг другу. Отправиться в путешествие можно только с хорошим настроением и добрым сердцем.

**Вводная медитация** (*проводится под спокойную музыку*). Ребята, давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что оно уже не вмещается в нас. Давайте пошлём друг другу и гостям немного света и тепла своего сердца (руки вынести вперёд, ладони вверх).

*Звучит музыка «Леса»*

Представьте, что вы в лесу. Небольшим рассказом оживить 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.

-Теперь мы можем с вами совершить прогулку по лесу. Пойдем мы с вами по лесной тропинке, которая должна вывести нас на солнечную полянку. Идти нужно аккуратно по каменной дорожке, по сучкам, по следам.

**Вводная часть**

Ходьба по массажным дорожкам.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения (*друг за другом мы идём, рюкзаки с собой несем*)

Бег в медленном темпе (*крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают*)

Ходьба в колонне по одному на носках, руки в стороны, на пятках, руки на поясе (*мы к болоту подошли, встали на носки, а потом на пятки*)

Бег в среднем темпе (*Лешего мы увидали от него мы убежали*).

Ходьба в колонне по одному (*смело шагом мы идем, на поляну мы придём*).

*Построение в 3 колонны.*

**Упражнения для глаз**

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

(*упражнения выполняются только глазами, крепко зажмурить глаза, открыть их, посмотреть глазами вверх, вниз, вправо, влево*). Повторить 2-3 раза.

**Основная часть**

-Что бы продолжить путешествие, нам нужно набраться сил.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

1. И.п.: основная стойка (пятки вместе носки врозь, руки вдоль туловища). На 1-руки через стороны вверх; 2-через стороны вниз, в и.п.
2. И.п.: о.с. руки внизу. На 1-поднимаем плечи вверх; на 2- вниз.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища 2 вправо, 2 влево.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперёд на 3 счёта, на 4- выпрямиться. Вернуться в и.п.
5. И.п.: о.с. руки на поясе. На 1- присесть, руки вынести вперёд, спину держать прямо, не наклоняться вперёд. 2-встать, вернуться в и.п.
6. И.п.: о.с. руки на поясе. На1- мах согнутой в колене ногой (правой, левой), выполнить хлопок в ладоши под ногой. 2-вернуться в и.п.
7. И.п.: о.с. руки внизу. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 2-3 раза.

**Упражнение на восстановление дыхания** «*подуем на одуванчик*».

Вдох выполняется через нос, и выдох через рот, дуем на одуванчик.

**Перестроение в колонну по одному.**

- Ребята на нашем пути препятствия, большой и темный тоннель, упавшие деревья, болото с кочками и мост через реку. Нам с вами нужно преодолеть все эти препятствия.

**Основные движения** (*способ организации – поточный*)

1. Подлезание под дугами, способ на четвереньках (проползти через темный тоннель)
2. Ходьба с перешагиванием через мягкие модули (высота модулей 12-15 см.), поставленные на расстоянии одного шага ребенка (перейти через упавшие деревья)
3. Упражнение в равновесии – ходьба по большим мягким модулям, руки в стороны (пройти по мостику через реку)
4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке (прыжки по болоту с кочки на кочку)

 Выполнить 3-4 раза.

**Подвижная игра** «*Серый волк*»

Одного из играющих выбирают серым волком. Он уходит на другой конец зала за ёлочку и там прячется (приседает). По сигналу дети идут в лес, «собирать ягоды». Навстречу детям выходит ведущий и спрашивает, дети хором отвечают.

Вы, друзья, куда идете?

В лес дремучий мы идем.

Вы зачем туда идете?

Там малины наберем.

Серый волк в лесу вас встретит.

Серый волк нас не догонит!

После этих слов «волк» встаёт и начинает догонять детей.

Повторить игру 3-4 раза.

**Заключительная часть**

**Релаксация** «*Волшебный сон*»

(*Проводится под спокойную музыку, под речевое сопровождение. И.п.: лежа на спине, на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. 2-4 минуты*).

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Дышится легко, ровно, глубоко…(пауза)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза,

Проснуться.

Вот пора нам и вставать!

Бодрый день наш продолжать!

-вот мы с вами и пришли на волшебную поляну. Здесь спрятан клад, вам нужно его отыскать.

Дети находят «клад».

- Ребята, вы очень быстро справились со всеми трудностями и нашли «клад» потому что вы смелые, ловкие, сильные, а главное очень дружные.

Вынимаю из коробки «клад». Как называется эта игра? Да, ребята, это бадминтон. Это спортивная игра. бадминтон состоит из 2 ракеток и воланчика. Предлагаю детям повторить слова: бадминтон, ракетка, волан.

Эту спортивную игру вы забираете в свою группу.

-Я хочу поблагодарить вас, за интересное путешествие. Мне было очень приятно общаться с такими дружными ребятами как вы.