

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию «Веселое путешествие»

Возрастная группа: подготовительная группа

Тема: «Веселое путешествие»

Цель: укрепление и сохранение здоровья детей с использованием здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

Образовательные:

- упражнять в ползании по гимнастической скамейке, обхват рук с боков, в ходьбе по канату боком приставным шагом;
- закрепить бросок мяча в корзину, в пролезании в обруч боком, не касаясь обода;
- совершенствовать ходьбу и бег змейкой.

Развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, выносливость, равновесие, внимание, умение ориентироваться в пространстве, владеть своим телом и управлять движениями;
- формировать правильную осанку в упражнениях в равновесии; продолжать развивать умение выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку, умение чувствовать характер музыки.

Воспитательные: воспитывать познавательный интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения; поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность; создавать положительный эмоциональный настрой, радостное настроение от совместной деятельности.

Предварительная работа: беседа о здоровом образе жизни, разучивание имитационных движений игрового стретчинга, игр, массажа

Место проведение: спортивный зал.

Оборудование: массажные мячики по количеству детей, корзины 2 шт., стойки с изображением животных, 2 скамейки, 4 обруча, канат, для подвижной игры «Мартышки», для каждого хвостик (платочки), воздушные шары по количеству детей. В ходе занятия используется слайд презентация о животных.

Ход занятия.

I. Вводная часть. Построение в шеренгу по одному

Инструктор:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас необычное занятие. Я хочу пригласить вас отправиться в путешествие. Вы любите путешествовать?

Ответы детей

Инструктор:

Где-то есть веселый дом.
Поселились звери в нем.
Волки, лисы и мартышки
И большие и малышки
Чистят ушки, носик, лапки

Все здесь славно, все в порядке
Всем здесь весело живется
Как же этот дом зовется?

Ответы детей

Мы идем сегодня в парк,
В наш веселый **зоопарк**.
Встретим зайцев и медведей –
Обезьянковых соседей.
Там жираф стоит и ждет,
Кто же в гости к ним придет.

Инструктор: Ребята, а что такое зоопарк?

Ответы детей

Зоопарк – это то место, где можно увидеть разных животных. Их привезли из разных стран. И я приглашаю вас на экскурсию в зоопарк, где нас ждут увлекательные приключения.

(Под музыкальное сопровождение дети выполняют ходьбу разных видов продолжительностью 2 минуты)

Инструктор: Ребята, следим за осанкой (спинку выпрямили, подбородки подняли, смотрим в затылок друг другу, близко не подходим)

1. «Ходьба на носочках»

Давайте посмотрим, далеко ли до зоопарка? (правая рука под козырек, левая рука на поясе, и та поочередно)

- На носочках мы идем,
Руки к солнышку несем

Скоро в зоопарк придем.

Инструктор: Ребята, следим за осанкой, соблюдаем дистанцию (близко не подходим, носики кверху, смотрим в затылок друг другу).

2. «Ходьба приставным шагом»

Инструктор: Приставляем пятку одной ноги к носку другой. Идем по узкой тропинке

3. «Ходьба на пяточках»

Инструктор: Дождь пошел, чтобы не намочить ноги пойдём на пятках, руки за спиной, носики вверх, спина прямая, равнение держим

- Тут на пяточках пройдем,

Ямку с лужей обойдем.

4. «Ходьба на внешней стороне стопы»

Инструктор: Спинка ровная, соблюдаем дистанцию.

5. «Легкий бег»

Инструктор:

- А теперь пора бежать,

Не толкаться и не спать.

Друг за другом мы бежим,

К зоопарку поспешим.

(Под ритмичную музыку дети бегут легким бегом)

Бег по кругу, змейкой.

6. «Обычная ходьба»

Ох, как быстро мы бежали,

Очень сильно мы устали

А сейчас мы отдохнем

И тихонечко пройдем.

Упражнение на восстановление дыхания «Слоник»

Я – веселый слоник Бой, я люблю играть с водой.

Воду хоботом беру, *(при вдохе дети имитируют всасывание воды хоботом)*

(вдох)

А потом, как лейка, лью *(на выдохе имитируют разбрызгивание воды)*

(выдох)

Через центр зала перестроение в 2 колонны.

Инструктор: А сейчас, ребята, чтобы узнать, где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

Гимнастика для глаз

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем,

И немножечко потрем.
Глазки открываем,
Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.

Инструктор: Наконец то, мы с вами добрались до зоопарка.

- По дороге долго шли, в чудо – зоопарк пришли

II. Основная часть.

Комплекс звериной аэробики с использованием игрового стретчинга (ОРУ)

Инструктор: Обращаем внимание на осанку

1. «Гуляем по зоопарку»

И.п. – основная стойка - руки на поясе

Переступающий шаг с пятки на носок (перекаты с пятки на носок), руки на поясе

Инструктор: Ребята, нас в зоопарке встречает множество разных животных и птиц. Давайте ненадолго перевоплотимся и представим себя в их роли.

2. «Медведь чешет спинку об дерево»

Мишка головой мотает,
К себе в гости приглашает.

Спинку чешет он свою
Он вразвалочку идет
Танцевать с собой зовет.

И.п. – основная стойка – руки вниз, вдоль туловища

Попеременно поднимать и опускать правое и левое плечо, затем одновременно два плеча (по 4 раза)

3. «Обезьяна срывает бананы с ветки»

Высоко они растут,
И с трудом их достают.
Любят сильно обезьяны,
Эти жёлтые бананы.

И.п. – руки вниз, вдоль туловища, ноги на ширине плеч.

Поднять правую руку через стороны вверх, затем левую (срываем бананы)

Опустить правую руку, вперёд и вниз, затем левую.

4. «Жираф покачивает своей длинной шеей»

Узнать жирафа просто,
Узнать его легко!

Высокого он роста

И видит далеко.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх в замке. Наклоны в стороны (8 раз)

5. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок»

Озорные страусятки

Целый день играют в прятки.

Чтоб никто найти не смог,

Прячут голову в песок.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверху в замке. Не сгибая колени, наклониться вперед, **стараясь** лбом коснуться колен. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться некоторое время. (8раз)

6. «Хищная пантера потягивается на солнышке»

Черненькая кошка

Села на окошко.

Солнышко пригрело,

Пантера разомлела...

И.п. - Сидя на пятках, грудь касается колен, руки вытянуты вперёд, лежат на полу. Не отрывая рук от пола, выпрямить ноги, лечь на живот, руки прямые.(8раз)

7. « Хитрая лиса»

Повстречалась нам лиса

Любопытные глаза,

Притаилась за пеньком,

Вертит рыженьким хвостом

И.П. - стоя на коленях, стопы вместе, сесть на пол справа (слева), отвести руки вперед в противоположную сторону, вернуться в и.п. (8 раз)

8. «На полянке зайка прыгает от кустика к кустику»

На полянке друг за другом

Зайцы прыгают по кругу,

Топчут весело снежок.

Скок-да-прыг, да прыг-да-скок!

Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

Инструктор: Молодцы, ребята, продолжаем наше с вами путешествие.

- Ребята, пока мы гуляли по зоопарку мы пришли к клеткам животных.

Посмотрите, сколько здесь зверей. Сейчас я вас с ними познакомлю.

ОВД

Дети выполняют основные виды движений.

Инструктор: Дети, мы с вами продолжаем свой путь по зоопарку, подходим к клетке с крокодилами.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (*крокодил ползет по песку*).

Инструктор: Кенгуру по кочкам прыгает

2. Прыжки из обруча в обруч.

Инструктор: Хищник уже близко. Осталось преодолеть еще одно препятствие

Инструктор:

Белочка в дупле сидит

И на нас она глядит

3. Ходьба по канату боком приставным шагом (*руки в стороны или на пояс*) и пролезание в обруч, не касаясь руками пола.

4. «Попади в цель»

Инструктор:

Вот теперь можно и покормить хищника. Нужно забросить “кусочки мяса” (*маленькие массажные мячики*) точно в львиную кормушку (*в корзину, стоящую на полу*). Для этого надо правильно встать и точно прицелиться.

Задание: Проползти по скамейке (показывает ребенок), прыжки по кочкам (из обруча в обруч), пройти по канату боком приставным шагом и пролезть в обруч, не касаясь руками пола, подойти к корзине, взять маленький массажный мяч и попасть в другую корзину.

Массаж тела «Веселый дождик»

Дети встают в круг друг за другом, так, чтобы было удобно выполнять манипуляции на спине впереди стоящего ребенка. Сначала похлопывают ладошками, потом постукивают пальцами, поколачивают кулачками, в конце поглаживают.

Дождик вышел на прогулку.

Дети похлопывают друг друга по спине.

Кап, кап, кап.

Побежал по переулку

Постукивают пальцами.

Кап, кап, кап.

Дети, дома посидите

Поколачивают кулачками.

Кап, кап, кап.

Вот, когда уйду, тогда

Поглаживают.

Выходите все сюда.

III. Заключительная часть

Подвижная игра «Мартышки»

Цель: Формировать у детей умения в беге в прямом и обратном направлении; с ловлей и увертыванием; упражнять в умении подражать мартышкам, сторожам.

Ход игры: На противоположных сторонах зала (*площадки*) отмечают линии. За одной из них лежат мячи разных размеров – это «*фруктовый сад*». Количество предметов должно превышать количество играющих. «*Сад*» охраняет «*сторож*» – ребенок. Остальные дети – «*мартышки*», у них за пояс закреплены ленточки (*хвостики*). Они встают в круг на другой стороне зала, берутся за руки и начинают выполнять подскоки, с ноги на ногу, весело **произнося:**

«Мы веселые мартышки,
Любим бегать и скакать,
Мы малышки-шалунишки,
Ты, попробуй нас догнать.
Раз, два, три- скорее лови!»

С окончанием слов дети разъединяют руки и бегут к «*фруктам*», стараясь перенести их за черту на противоположной стороне. «*Сторож*» охраняет «*фрукты*». Если он увидел, что ребятам удалось взять предмет, он пускается вдогонку и старается выдернуть ленточку. Если он поймал «*мартышку*» до пересечения линии, то она считается пойманной (*выбывает из игры*). Если ребенку удалось пересечь линию, то он оставляет там предмет и бежит обратно за следующим.

Игра заканчивается тогда, когда взрослый досчитает до десяти после того, как последний предмет будет взят со своего места. «*Сторож*» подсчитывает количество «*хвостиков*», а ребята – «*фрукты*».

Игра повторяется 3-4 раза

Правила игры:

1. «*Мартышка*» может взять только 1 предмет.
2. «*Сторож*» выдергивает ленточку только у того, кто бежит с предметом в руках.

Инструктор: Молодцы, ребята!

Вот и закончилось наше путешествие, и мы с вами попадаем в террариум к змеям

Инструктор: Какие змеи?

Ответы детей

Инструктор: Они очень гибкие красивые и грациозные. Дети под звуки восточной мелодии выполняют стретчинговые движения и элементы восточных танцев.

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса, мышцы тазового пояса, мышечный корсет позвоночника.

1. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд к носкам.
2. Сидя, ноги врозь, наклоны вперёд, к правой ноге, к левой ноге.
3. Сидя, стопы соединить, развести колени в стороны как можно шире.
4. Сидя «по-турецки», наклониться в правую сторону, левая рука над головой, правая рука сбоку в упоре, то же в другую сторону.
5. Сидя «по-турецки», сделать круглое «окошечко» с помощью рук. Движение головой вперёд-назад.
6. Сидя «по-турецки», ладони соединить на уровне лица. Медленно поднимать руки вверх и развести согнутыми в стороны так, чтобы локти смотрели вниз, а ладони вверх.
7. Лежа, завести ноги за голову.
8. Сидя «по-турецки», руки вверху, ладонь одной руки лежит на тыльной стороне другой руки, потянуться вверх.

Инструктор: Вот и закончилось наше путешествие!

Дети строятся в одну шеренгу.

Подведение итогов занятия.

Рефлексия.

Инструктор: Ребята, где вы сегодня путешествовали? Вам понравился поход в зоопарк?

Что мы сегодня делали?

Куда бы вы хотели отправиться в следующий раз?

Инструктор: Вы сегодня были умными, быстрыми, ловкими, дружными. А теперь пришла пора прощаться и отправляться в группу. До свидания.

Дети возвращаются в группу.