Структурное подразделение «Детский сад №11 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района

Подготовил: инструктор по физической культуре Тюнякина О.М.

**Конспект образовательной деятельности по физической культуре**

**ПРОГУЛКА**

**ПО ОСЕННЕМУ ЛЕСУ**

Дата проведения: 13.11.2018г

Длительность: 25 минут

Количество детей:10

Одежда детей:

футболка, шорты, чешки

Место проведение:

физкультурный зал

**Тема: «Прогулка по осеннему лесу»**

**Цель:** обогащать двигательный опыт детей через интеграцию образовательных областей, совершенствование двигательных умений и знакомство с окружающим миром

**Задачи:** Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений;

Образовательные:

- Закрепить навыки ходьбы на носках;

- Упражнять в беге змейкой, врассыпную;

- Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры;

- Совершенствовать прыжки с продвижением вперед, подлезания в группировке;

- Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу;

- Закреплять навыки игры.

Воспитательные:

-Воспитывать чувство ответственности окружающую среду;

-Воспитывать интерес и любовь природе.

-Создать благоприятную обстановку на занятии.

**Методы:**наглядный, игровой (практический), словесный

**Приемы:**наглядно-зрительные, тактильно-мышечный, наглядно-слуховой, использование зрительных ориентиров.

Дети входят в зал под песню «Осенних песен листопад» и встают в одну шеренгу.

**Инструктор:** - Здравствуйте ребята! Скажите пожалуйста какое сейчас время года?

**Дети:** Осень.

**Инструктор:** - Правильно осень. Кто назовет приметы осени?

**Дети:** - Листья пожелтели, опадают. Стало холодно, иней по утрам на траве, и т.д.

**Инструктор:** - Хорошо, еще пригревает солнышко, деревья стоят в красивом наряде, я предлагаю вам отправиться на прогулку по осеннему лесу, чтобы увидеть всю его красоту, согласны.

**Дети:** - Да.

**Инструктор:** - Прежде чем пойдем на прогулку давайте сделаем небольшую разминку для рук.

**Кинезиологичкескоеупражнение « Осенние листья»**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре ,пять, | *Поочередно загибать пальчики* |
| Будем листья собирать  | *Сжимать и разжимать кулачки* |
| Листья березы, листья рябины  | *Поочередно соединять пальцы обеих рук* |
| Листики тополя, листья осины  |
| Листики дуба мы соберем |
| Маме осенний букет отнесем  | *пальцы растопырить, поворот рук вправо, влево* |

 **Инструктор:**

 В лес осенний на прогулку

Приглашаю вас пойти

Интересней приключенья

Нам, ребята, не найти!

На право, шагом марш!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Доз.** | **Методические указания** |
| **Вводная****4-5 минут** | Ходьба, ходьба на носках, бег змейкой, врассыпную, построение в звенья. | 4-5 мин. |  |
| *Мы в лесу осеннем целый день гуляли**Любовались красотой воздухом дышали**Под ногами листьями выстлана Земля* (ходьба друг за другом)*Идем на носочках, ступая слегка.**Вот деревья встали у нас на пути*(ходьба на носках)*Обижать их надо иль обойти* (бег змейкой)*Тучка невеличка дождик прислала нам* (ходьба по кругу)*Побежим под дерево спрячемся мы там* (бег врассыпную) *Мы в лесу осеннем целый день гуляли* (ходьба по кругу в колонне по одному)*Желтые и красные листья собирали*(взять по 2 листочка, построение в звенья) |  | *Спина прямая, голову не опускать, держать расстояние между собой,*  |
| **Основная****14-15 минут** | ***ОРУ С ЛИСТОЧКАМИ*** |  |  |
|  | 1. И., п. - ноги слегка расставлены, руки с листьями внизу.
2. Руки с листочками вверх, посмотреть на них;
3. И., п.

1 | 6-8 раз | *спина прямая, руки плавно поднимаются,* *голова поднимается вместе с руками взгляд переводится на листики.* |
| 2. И., п. – ноги на ш/с., руки с листьями внизу. 1. Руки вверх, наклон вправо – влево; 2. И., п. | 6 разв каждую сторону | *руки прямые, наклон всего корпуса на 300вправо-влево* |
| 3. И., п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на коленях. 1. Наклон вперед, коснуться носков ног; 2. И., п. | 6-8 раз | *спина прямая, колени не сгибать* |
| 4. И., п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять одновременно руки и ноги, коснуться листочками носков ног; 2. И., п. | 6-8 раз | *тело как струнка, ноги прямые.* |
| 5. И., п. – о., с., руки вдоль туловища. 1. Присесть, руки вынести вперед; 2. И., п. | 6-8 раз | *не отрывать пятки от пола, руки прямые напряжены* |
| 6. И., п. – листья на полу, о., с, перед листьями, руки на поясе. 1. 10 прыжков вокруг листьев; 2. Ходьба на месте. | 3 \* 10 раз | *смена направления при каждом подходе*  |
| 7. И., п. - ноги слегка расставлены, руки с листьями внизу.1. Руки с листочками вверх, посмотреть на них;
2. И., п.
 | 6-8 раз | *спина прямая, руки поднимаются плавно*  |
|  | Дыхательная гимнастика**Инструктор:** Подуем на одно плечо, Подуем на другоеПодуем и на грудь мы,Подуем мы на облакаИ остановимся пока. Потом повторим все опять,Раз, два, три, четыре, пятьХодьба в колонне по одному, построение в одну шегенгу.**Инструктор:** - Молодцы! Продолжаем прогулку. В лесу растет много деревьев, кто вспомнит какие?**Дети:** - Ответы.**Инструктор:** - Хорошо, нам с вами предстоит проделать путь до опушки леса, где мы поиграем. Но путь этот сложный, нам надо перейти по узкому мостику, чтобы не упасть в реку, пройти по болоту, и пробраться через густые кустарники.**ОВД**1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову.
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
3. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три дуги, поставленных на расстоянии 1 м.

**Инструктор:** - Хорошо вот мы и добрались до полянки, давайте поиграем. Скажите пожалуйста, что можно собрать в лесу осенью?**Дети:** Грибы, листья, шишки.**Инструктор: -** Предлагаю и вам пособирать грибы, шишки, листья. **Подвижная игра «Дары леса»**На полу разложены шишки, грибы, листья. Дети бегают по залу в рассыпную и по сигналу, каждая команда собирает дары осени в свой обруч, кто быстрее. Шишки – зеленый обруч, грибы – желтый, листья – красный. | 3 раза3 раза3 раза | *следить за осанкой**вдох носом, выдох через рот**следить за осанкой, руки прямые, пальцы вместе.**следить за правильностью отталкивания двумя ногами, мягким приземлением на обе ноги.**руки на коленях, голова прижата к коленям, следить за группировкой**научить ориентироваться в пространстве, следить чтобы не было столкновений* |
| **Заключительная часть****5 минут** | Дети выстраиваются в колонну по одному.**Инструктор:** - Вот и пришла пора прощаться нам с осенним лесом. Скажите, какие препятствия нам пришлось преодолеть в лесу?**Дети:**ответы детей.**Инструктор:** - Да, мы с вами справились со всеми препятствиями, теперь будем смелыми, сильными и выносливыми. Нам пора возвращаться домойХодьба в колонне по одному  |  |  |