

Администрация городского округа Саранск  
Департамент по социальной политике  
Управление образования  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
городского округа Саранск  
«Детский сад № 47»

**Модуль**  
**открытой непосредственно образовательной**  
**деятельности**  
**по физическому развитию**  
**для старших дошкольников**  
**на тему: «Путешествие на Северный полюс »**

**Подготовила и провела:**  
**воспитатель подготовительной**  
**к школе группы**  
**Малышева Н.В.**

**Саранск, 2016г.**

## **«Путешествие на Северный полюс»** **(занятие для подготовительной группы)**

**Цель:** оптимизировать двигательную активность детей, повышать интерес к физической культуре.

**Задачи:**

1. упражнять в различных видах ходьбы. Совершенствовать навыки выполнения основных движений;
2. обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения;
3. развивать физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус;
4. совершенствовать мелкую и общую моторику;
5. приобщать дошкольников к здоровому образу жизни
6. развивать, ловкость, смекалку, быстроту реакции.

**Оборудование и материалы:** снежинки (по количеству детей); гимнастические скамейки (2 шт.); модуль – тоннель, украшенный снежинками (1 шт.); мат гимнастический (1 шт.); простынь белого цвета (1 шт.), игрушка совы: ребристая доска (1 шт.).

**Предварительная работа:** познакомить детей с понятием «северный полюс»; рассказать о его обитателях, природных явлениях; рассматривание иллюстраций.

### **Ход занятия**

1. Вводная часть. Сюрпризный момент.

Дети входят и встают полукругом к гостям.

- Дети, посмотрите, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся с ними, правильно и красиво (дети говорят «здравствуйте»)

- А теперь еще раз поздороваемся, но не обычным способом, тихо, без голоса (кивок головы).

- А сейчас, мы гостям подарим улыбки, чтобы у всех было отличное настроение, и про себя не забудем – улыбнемся друг другу, поздороваемся глазками и ладошками, почувствуем тепло (дети жмут друг другу руки и улыбаются).

– Ребята, посмотрите, пожалуйста, на экран. Скажите, что это (на экране карта Земли)

- А что это такое?

- Какие цвета есть на карте?

- Что они обозначают?

- Вы любите путешествовать?

- Предлагаю вам отправиться в путешествие по сказочной и загадочной земле.

Там очень холодно, там всегда зима.

Там лежат холодные вечные снега.

Там медведи белые бродят круглый год,

Морж усатый медленно в полынье плывет...

Отгадайте-ка ребятки, где находится загадка?

Куда мы с вами отправимся? На Северный полюс.

-Мы отправимся на познавательную экскурсию в Арктику и узнаем, какие животные там живут, и как они приспособились к жизни в таких суровых условиях.

- Но там очень холодно, чтобы не замёрзнуть нужно...? Нужно тепло одеться. Что оденем на Северный полюс?

-Мы попадем туда не обычным способом, а сказочным. Помните сказку В.Катаева «Цветик-семицветик», как попала девочка Женя на Северный полюс? Вот и мы с вами оторвем белый лепесток и скажем заветные слова:

«Лети-лети лепесток, через запад и восток, через север, через юг, возвращаясь, сделав круг, лишь коснёшься ты земли, быть по-нашему вели. Вели, чтобы мы сейчас оказались на Северном полюсе!»

Звучит фонограмма «Звуки вьюги и ветра».

### **Психологический настрой**

(Звучит фонограмма «зима - метель»). Ходьба обычным шагом.

В царстве холода и стужи

Все кругом сковали льды,

Серебристые метели,

Запорошили следы.

Воет ветер, злится вьюга

Заметая все кругом

И осыпана округа

Белоснежным серебром.

<b>Название упражнения</b>	<b>Содержание</b>	<b>Темп</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Дыхание</b>
«Горы»	Ходьба на носках, руки вверх	Средний	1 круг	Произвольное
«Сугробы»	Ходьба в присяде	Средний	1 круг	Произвольное
«Пингвины»	Ходьба пятки вместе – носки врозь	Средний	1 круг	Произвольное
«Белые медведи»	Ходьба на ладонях и ступнях	Средний	1 круг	Произвольное
«Лыжники»	Ходьба, не отрывая ступней от пола	Средний	1 круг	Произвольное
«Санки»	Сидя на ягодицах, продвигаться вперед	Средний	1 круг	Произвольное
«Снежный бархан»	Бег, высоко поднимая колени	Средний	1 круг	Произвольное
«Метелица»	Прыжки с выбрасыванием прямых ног вперед	Средний	1 круг	Произвольное

«Ледяные дорожки»	Бег обычный	Средний	45 сек	Произвольное
«Извилистый путь»	Бег змейкой	Средний	45 сек	Произвольное
«Сдуй снежинку»	Восстановительное дыхание	Медленно	3 р	1 – вдох 2 – выдох

## 2. Основная часть

Перестроение 3 колонны в шахматном порядке

### Массаж биологически активных зон

-Как же холодно на Севере. Давайте сделаем себе массаж, чтобы согреться! (разотрем ладошки, ушки, нос, виски, макушку).

### ОРУ со снежинками

1. «Посмотрим на снежинки». И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, посмотреть на снежинки (вдох) ; 3 - руки в стороны; 4 – вернуться в и. п. (выдох). Повторить 4-6 раз.

2. «Спрячем снежинки». И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1-3 пружинистый наклон вперед, руки отвести до упора; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

3. «Достанем до снежинки». И. п. : сидя, ноги врозь, снежинки положить одна на другую к ступням, руки сзади в упоре.

1-2 – пружинистый наклон вперед; 3 - руки положить на снежинки; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

4. «Покажем снежинки». И. п. : стоя на коленях, снежинки опущены.

1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в и. п. ; 3-4 – то же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5. «Ловим снежинки». И. п. : сидя на корточках, снежинки в опущенных руках.

1 – встать на колени, поднять руки вверх; 2 – вернуться в и. п. ; 3-4 – то же. Повторить 4-6 раз.

6. «Снег падает». И. п. : основная стойка, снежинки в опущенных руках. 1 – присесть, руки вперед; 2 – вернуться в и. п. ; 3-4 – то же. Повторить 4-6 раз.

7. «Снежинки упали». И. п. : снежинки лежат на полу одна на другой.

Прыжки через снежинки вправо – влево, вперед - назад, в чередовании с ходьбой 2 раза.

Дыхательная гимнастика: «Ветер» (глубокий вдох через нос, на выдохе ветер воет «у-у-у») .

- Какой был сильный, холодный ветер, вы не замерзли?

- Нет...

- Продолжаем идти дальше. Наступила полярная ночь, ничего не видно.

### Пальчиковая игротека «Фонарики».

Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счет «раз-два».

Раз: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой сжаты.

Два: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой сжаты.

Сопровождаем движения ритмично проговариваемыми строчками.

Мы фонарики зажжем

И смелей, вперед пойдём!

-Наконец путешественники добрались до полярной станции. Начинаем ее осмотр.

### **ОВД**

1. «Сломанный мостик» – ходьба приставным шагом, по скамейке с переходом на другую, стоящую на расстоянии 25 см от первой.

2. «Ледяной лабиринт» – ползание через модуль-тоннель на коленях и предплечьях.

3. «Сугроб» – прыжки с ноги на ногу, через вдвое сложенный мат, накрытый белой простыней.

4. «Колючая дорожка» – ходьба по массажным тренажерам.

- Долго шли путешественники и видели перед собой только снежные равнины. Все вокруг было белым-бело.

Ди «Скажи, кто я?»

–Что-то никого не видно, может быть, животные испугались нас и спрятались? Нужно отгадать загадки о них и тогда они покажутся нам.

Два мощных имеет клыка,  
Два лапа и два плавника,  
Но этого дядю не трожь,  
Прилёт отдохнуть толстый...(морж)

В холодной плавает воде отличный рыболов,  
На льдине отдыхает, свершив большой улов,  
И отдыхать ему не лень,  
Рыбачил допоздна...(тюлень)

Он снег глубокий разгребаёт  
И ягель вкусный добывает,  
Копает он порой весь день  
Полярный северный...(олень)

В развалку ходит не спеша,  
Великий рыболов.  
В воде летает, что стрела,  
Преследуя мальков.  
Прогулки любит среди льдин,  
Одежда-фрак, зовут...(пингвин)

Мех серебрист. Мышей ловец.  
С лисою схож, зовут...(песец)

- Дети, как живётся животным на Крайнем Севере?
- Вы хотите им помочь?
- Давайте наловим им рыбы!

### Эстафета «Поймай рыбку»

Дети строятся в две колонны. Перед ними на расстоянии прорубь, в которой рыбки. По сигналу ведущего: «Раз, два, три! Рыбок лови!» дети по одному пробегают препятствия и вылавливают рыбку. Пойманные рыбки приносят в корзину около команды. Затем встают в конец колонны.

-Молодцы, дети! Много рыбок наловили!

-Дети, посмотрите, кто прилетел к нам в гости!

Полярная сова! Увидела детей – удивилась.

### Логоритмика: «Сова»

Дети стоят полукругом перед педагогом, изображая сов, выполняя действия по тексту. Педагог говорит:

Совушка-сова – большая голова

На суку сидела, головой вертела,

То направо,

(дети до отказа поворачивают голову направо – мышцы шеи напрягаются),

То налево

(дети до отказа поворачивают голову налево – мышцы шеи напрягаются),

Ничего не разглядела

(шея расслаблена, голова слегка качается из стороны в сторону, как при жесте «нет, нет»).

- Дети, полярная сова предлагает нам выполнить упражнения с мячом.

1 упражнение. И.п.-сидя ноги врозь

1- руки вверх (вдох), 2-опустить руки (выдох)

2 упражнение. И.п.-сидя ноги врозь.

1-руки перед собой, 2- поворот в право,3- руки перед собой, 4-вернуться в и.п., затем поворот в влево.

3 упражнение. И.п.-сидя ноги врозь.

1-катить мяч вперед, 2-вернуться в исходное положение.

Дети с чем у вас ассоциируются эти красивые мячи.

Молодцы! Сова отправляется домой!

-Ну, а нам с вами пора возвращаться в детский сад.

-Отрываем лепесток, говорим слова:

«Лети-лети лепесток, через запад и восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг, лишь коснёшься ты земли, быть по-нашему вели. Вели, чтобы мы сейчас оказались в нашем садике!» - Звучит фонограмма «Звуки вьюги и ветра».

Итог.

-Где мы с вами побывали?

-Кого мы встретили?

-Что мы с вами делали?

-Что узнали нового?

-Кому мы помогли?

-Что вам понравилось больше всего?

Ходьба друг за другом по кругу. Выход из зала.

**Используемая литература:**

1. Н.Г. Новиковская Логопедическая ритмика . С-Пб., 2005.
2. О.Е. Громова Спортивные игры для детей. М., 2002.
3. К.К. Утробина Занимательная физкультура. М., 2006.
4. Е.Н. Вареник Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2008.
5. Н.В. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников М., 2006.
6. Е.Д. Косинова Гимнастика для пальчиков. Развиваем моторику С-Пб., 2006.