

МКДОУ «Детский сад «Колокольчик»

**Конспект открытой образовательной деятельности
по физическому развитию в средней группе
«Путешествие в лес в гости к Мишке»**

Провела воспитатель:
Трофименко Е.А.

2019 год

Цель:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Обучающие: Совершенствовать навыки основных видов движений: умение ползать на животе по скамье, перепрыгивать из обруча в обруч, ходьба приставным шагом, приучать детей к контролю и самоконтролю. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с высоким подниманием бедра, прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Познакомить детей с новой подвижной игрой «Медведь и дети»

Развивающие: Развивать ловкость и ориентировку в пространстве, координацию движений. Упражнять в подлезании под дугу.

Воспитательные: Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни.

Оборудование. Дуга, гимнастическая скамейка, обручи, письмо, магнитофон и музыка.

1. Вводная часть (4 мин.)

Дети под музыку «Вместе весело шагать» входят в зал (под счет). Построение в шеренгу.

Воспитатель. Здравствуйте, ребята! Посмотрите сколько у нас сегодня гостей! Давайте поздороваемся. Посмотрите, какие вы красивые, ловкие. А что нам помогает быть такими (закаляться нужно, чистота, витамины, спорт, физкультура и свежий воздух).

Речевка:

Занимаясь физкультурой,
Смотрим гордо мы вперед,
Мы не лечимся микстурой,
Мы здоровы целый год!

Сегодня я вам предлагаю совершить путешествие в лес, в гости к Мишке. Вы согласны? Сейчас я прочитаю письмо, которое он прислал по почте:

«Всем привет вам от меня, от веселого дружка. Нынче сам хотел прийти, но опять сейчас в пути. Физкультурой увлекаюсь, плаванием я занимаюсь, Чтоб здоровым быть как я и пластичным, как лиса. Очень ловким как зайчишка и девчонкам и мальчишкам, нужно спортом заниматься. В благодарность вам друзья, вся звериная семья, Приготовит угощение, всем гостям на удивленье. А сейчас всем в путь пора. До встречи в лесу детвора!»

Воспитатель: «Давайте покажем, какие мы сильные, ловкие и смелые!»

Ну, что согласны идти в лес? Улыбнулись друг другу, мне улыбнулись. Вот такие бодрые, веселые пойдем в лес в гости к медведю. Повернулись за Кирой, шагом, марш!

1. Ходьба по кругу

«По дорожке все шагаем и здоровье укрепляем»

2. На пути нам встретилась: «лиса» (руки на поясе, ходьба на носках);

3. «белка» (руки сзади в замок за головой, ходьба на пятках);

4. «волк» (руки на пояс, ходьба на внешней стороне ступни);

5. «еж» (ходьба в приседе, руки на коленях);

6. «олень» (руки скрещены над головой- это рога, ходьба высоко поднимая колени) «Вот олень красавец стройный благородный и спокойный»;

7. «заяц» (прыжки на двух ногах).

8. Бег приставным шагом правым боком

9. левым боком друг за другом.

10. Бег на выносливость

10. Ходьба, восстанавливаем дыхание, руки через стороны вверх (вдох), опустили через стороны вниз (выдох). На месте стой, раз, два!

Разошлись на вытянутые руки.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (15 мин.)

Перед нами полянка, наверное Мишки, давайте на ней разомнемся.

1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2.И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3.И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя. После серии прыжков ходьба на месте (2-4 раза).

Основные виды движений.

Вот и добрались мы до леса. Чтобы дойти до медведя нам нужно пройти этот лес (бурелом, болото, кусты). Я предлагаю пройти полосу препятствий.

1. «Пройти по-пластунски» Как это? Ложимся на лавочку руками беремся за краешек лавочки, подтягиваем свое тело и ползем до конца
2. Дальше у нас болото, а на болоте есть кочки. Упражнение «Не замочи ноги». Прыжки с кочки на кочку, из обруча в обруч, руки на пояс.
3. Видите там на экране упало дерево, мы его обойти не можем, оно большое, поднять то же не можем. Упражнение «Пролезь под дерево». Подлезание под дугу, не задев ее

Ребята, как вы думаете это сложно? Давайте попробуем. Начинаем с Киры, не торопитесь.

Дети под музыку выполняют (2-3 раза)

Вот и добрались мы до медведя. Он нам предлагает игру «Дети и Медведь». Я буду «медведем», а вы «детьми» прыгать будете и скакать под музыку, только громко не кричать. Когда я говорю «медведь», музыка перестает играть, Вы должны замереть в том

положении, в котором вы остались. Если вы шевельнетесь, медведь вас утащит в берлогу. Игра повторяется 2-3 раза.

Какие дети молодцы, ни один медведь нас не может поймать.

3. Заключительная часть (3-4 мин.).

Присели все на полянку, устали. Это любимая поляна нашего медведя. Потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее. Значит, вы занимались от души с любовью и старанием. Теперь вы стали еще сильнее, давайте покажем какие мы сильные. Медведь очень рад(на экране), что вы стали крепкими, сильными. Будем каждый день выполнять такие упражнения. Мы отдыхаем наш организм должен немного восстановиться и мы сделаем себе массаж.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

1. Соединим ладони и потереть одна о другую до нагрева.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Рисуем брови, проводим пальцами по ним.
4. Лепим лебединую шейку, вверх и вниз растираем.
5. Закрывли одну ноздрю указательным пальцем, дышим (поочередно).
6. Растираем за ушами сверху вниз указательными пальцами.
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Воспитатель:

«Вот и закончилось наше путешествие. Но это еще не все.»
(Входит Маша)

Маша: «Здравствуйте ребята! Принесла вам угощение, угощайтесь»

Дети: «Дарюте спасибо Маше за угощение»

Вот и закончилось наше путешествие! А сейчас нам пора