Методическая разработка непосредственно-образовательной деятельности «Зимняя сказка»

 для детей подготовительной к школе группы

Подготовила и провела:

Панченко С.А., инструктор по физической культуре

МАДОУ «ЦРР-д/с №6 г. Шебекино»

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Музыкально - эстетическое развитие».

 Подготовительная часть- 5-7 мин

 Основная часть -20 мин

 Заключительная часть-5-7 мин

**Цель:** совершенствовать двигательные навыки детей, умение владеть своим телом, укреплять и развивать мышцы по средствам игрового стретчинга.

***Задачи:***

***1. Образовательные:***

*1. Повторение и совершенствование упражнений игрового стретчинга.
2.  Отработать чёткость выполнения упражнений.*

***2. Воспитательные:***

*1. Воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия.*

*2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.*

***3. Оздоровительные:***

*1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.
3. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.*

**Инвентарь и оборудование:** коврики, музыкальный центр, аудиозаписи музыки для разминки, сказки, подвижной игры, упражнения для расслабления, снежинки для оценки занятия.

*Ход НОД*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | дозировка | Методические указания |
|  | **1. Подготовительная часть:**Приветствие. | 6 мин | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к занятию.Все дети выстраиваются в шеренгу, приветствуют гостей. Здравствуйте, дети!Мороз-красный нос прислал нам видео письмо: (На экране мороз)«Дорогие детки, я жду письмо от своего брата мороза синего носа, но снеговик-почтальон куда-то пропал. Помогите, пожалуйста, его найти и доставить мне письмо.«Но вы знаете, что наш лес волшебный и здесь живут только сказочные герои, поэтому, я решил превратить вас в отряд снеговиков – помощников.» -Ребята, мы согласны?(Ответ детей) |
|  | Построение в колонну. Ходьба в обход по залу.-на носках, руки вверх- на пятках, руки голову-с высоким подниманием колена-с перекатом с пятки на носок, руки на поясБег- на  носках.- широким и мелким шагом.- высоко поднимая колени.- подскоками Ходьба1-вдох2-выдохПерестроение для основной части  | Ходьба1 минБег1 минперестроение в 3 колонны  | «Группа, на право, за направляющим в обход налево шагом марш!Спина прямая, лопатки сведены.Не сутулиться, корпус держать прямо.Выше поднимаемся на носках«Бегом марш!»В умеренном темпе, в одну колонну с соблюдением дистанции 2 шага «Шагом марш!»Руки через стороны, вверх-вдох, вниз-выдох.Мы пришли, восстанавливаем дыхание.«В колонну по 3 шагом марш!» |
|  | **2. Основная часть** | **18 мин** |  |
|  | Игровой Танец «Дед мороз»  | 2 мин | И вот мы перед волшебным лесом. Но войти туда просто так нельзя. Давайте мы станцуем для хозяина зимнего леса – мороза. |
| 1 | «Дерево»И.п. - пятки вместе, носки в сторону, руки подняты наверх, стопу одной ноги ставим к внутренней части бедра другой, руки на поясе, поменять ногу. | 8 раз. | И вот мы в волшебном лесу.Деревья стоят большие…Сосны да березы |
|  |  «Ветер» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки наверх, выполнить наклон в сторону,  | 4 раза в каждую сторону. | Но тут подул ветер … колени и руки не сгибать. |
|  | «Снежинка» И.п. – сидя в позе прямого угла, руки вытянуть в стороны. Разворачивать корпус из стороны в сторону, руки не двигаются. | 8 раз | И пошел снег. Снег кружит, да все дорожки заметает. Не видно ничего. |
|  | «Обнимашки»И.п. – сидя на пятках. Потянуть руки вверх, в стороны, обнять себя руками. | 3 раза. | Мороз ударил еще сильнее... холодно…Неужели и мы, ребята заблудимся?  |
|  | «Зайчик» И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. | 8 раз. | Но тут, появился зайчик- ушастик.-помоги нам зайка, мы ищем снеговика –почтальона. Он нес морозу красному носу письмо от брата и пропал, мы пришли в лес, чтобы его отыскать, но кажется сами заблудились. А зайка отвечает:-видел я вашего снеговика. |
|  | «Горка» И.п. Лёжа, руки стоят сзади на предплечьях.Поднимаем ноги на 45°, держа спину ровной. Опустить, вернуться в и.п.  | 3 раза. | Он бежал вот под этой тропинке, увидел горки и решил покататься с них на санках. |
|  | «Складочка» И.п. – сидя, ноги вытянуты, стопы натянуты. 1 - наклониться как можно ниже, руками дотянуться до стоп, подбородком до колен. 2, 3, 4, 5,6 - задержаться, 7,8 - вернуться в и.п. | 3 раза. | Сел он на сани, оттолкнулся и поехал. А горка большая была, высокая. Несколько раз он с нее катался. Но вдруг санки подпрыгнули на кочке, перевернулись и снеговичок оказался вон в том сугробе.  |
|  | «Сугроб» И.п. - Сесть на пятки. Наклониться вперёд, носом достать до колен, руки лежат вдоль ног на полу. вернуться в и.п.  | 4 раза. | Детки, а давайте посмотрим нет ли там нашего снеговика? |
|  | «Ведерко». И.п.: Сесть на пятки. прямые рука в замке за спиной. поднять руки, насколько возможно | 10″-15″ | Нет, здесь его нет. Но посмотрите рядом с санями ведёрко. письмо, морковка… Эх, рассыпался наш Снеговик- почтальон.Что же нам делать? (Ответы детей) |
|  | «Снежный ком» И.п. – лёжа на спине. Подтянуть колени к животу, обнять руками, подбородок к груди. (Перекаты) |  6 раз. | Лепим самый большой ком, чуть поменьше и самый маленький. |
|  | «Снеговик». 1.-повернуть корпус вправо и медленно наклонить левый локоть к правому колену 2-И.п.3.-повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. 4.- и.п. | 2 раза в каждую сторону | Вот и готов наш снеговик, детки, Но Снеговик стоит как вкопанный, молчит, ручками и ножками не шевелит, признаков жизни не падает. |
|  | И.п.: сесть, скрестить ноги, пальцы рук переплетены на затылке. 1-вытянуть руки вверх в замке ладонями вверх2-И.п. | 3 раза | Давайте, поставим нашего снеговика на ноги. |
|  | И.п. – сидя на пятках, дети присаживаются и слушают сказку | 10″-15″ | (на проекторе снеговик) -Спасибо вам ребята за то, что опять меня слепили, а пойдемте со мной к морозу-красному носу, он будет рад таким гостям и поможете мне письмо отнести!-А где живет мороз? |
|  | «Слушаем» И.п. – сидя на пятках, приставить руку к уху - потягивая корпус из стороны в сторону | По 2 раза в каждую сторону | -А вы прислушайтесь, слышите звон?Это звенит колокольчик на доме мороза-красного носа! |
|  | «Захлёст ног назад» И.п. лёжа, 1.- согнуть левую ногу в колене, взяться за стопу рукой и дотянуть её до ягодицы.2.- И.п. 3.- согнуть правую ногу в колене, взяться за стопу рукой и дотянуть её до ягодицы4.- И.п. | 5 раз с каждой ноги. | Побежали туда! |
|  |  «Дом» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поставить на пол. Переносить вес тела на пятки, вернуться в и.п.  | 8 раз | Вот это и есть дом мороза красного носа! |
|  | И.п. – сидя на пятках, дети присаживаются и слушают сказку | 10″-15″ | Отдал снеговик деду морозу письмо(на проекторе дед мороз) Спасибо детки, за доброту вашу, да за смекалистость. За то, что помощника моего – снеговика из беды выручили, да письмо брата помогли доставить. |
|  | «Мост» И.п. – лёжа на спине. 1. - Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями упереться в пол. Поднять таз наверх, посмотреть на пальцы рук. 2,3,4.- задержать.Вернуться в и.п. | 3 раза. | А вернетесь вы вот по этому волшебному мосту.До свидания, ребята, До новых встреч! |
|  | **3. Заключительная часть** | **5-7 мин** |  |
|  | Подвижная игра. «Два мороза» | 3 мин. | Ход игры. На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Расстояние между домами – 20-30 шагов (12-15 м). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, - это Мороз-Красный нос и Мороз – Синий нос.По сигналу воспитателя: «Начинайте!» - оба Мороза говорят: Мы два братца молодые,Два Мороза удалые: Я Мороз – Красный нос, Я Мороз – Синий нос. Ну-ка, кто из вас решился,В путь-дороженьку пуститься? Все играющие хором отвечают Морозам:Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и стоят так до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженные подсчитываются, после чего они присоединяются к остальным играющим. |
|  | Релаксация «Мороженое» | 1 мин | Представьте, что вы мороженое, кто-то в вафельном стаканчике, кто-то в рожке, а кто-то эскимо на палочке. Выпрямитесь. Изобразите любимое мороженое. Какого вы вкуса?.. А цвета?..Все порции мороженного очень вкусные; и кто-то начал вас с наслаждением есть.Вас медленно, очень медленно едят!Почувствуйте, как вы становитесь все меньше и меньше. Почувствуйте, как все больше и больше таете, и в конце концов от вас не остается ничего, что можно было бы еще съесть.Совсем медленно вы можете опуститься на пол, чтобы показать мне, что вкусная порция мороженного целиком и полностью съедена...И когда вы ляжете на пол, то можете отдохнуть, помечтать и подождать, пока я не скажу всем вам, что вы можете снова встать. |
|  | Построение итогов. | 2 мин. | А теперь ребята, я хотела бы, чтобы вы оценили наше приключение. У каждого из вас есть снежинки. Я прошу вас повесить снежинку на то место на пьедестале, которое, по вашему мнению, соответствует нашей сказке: на первое место - очень понравилось, второе – понравилось, но не все получалось и третье – возникло много сложностей в выполнении заданий. Спасибо вам за вашу оценку, вам пора возвращаться в группу. До свидания! На право! В обход на лево шагом-марш! |