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 пояс  Бег  - на  носках.  - широким и мелким шагом.  - высоко поднимая колени.  - подскоками  Ходьба  1-вдох  2-выдох  Перестроение для основной части | | | Ходьба  1 мин  Бег  1 мин  перестроение 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 вверх  2-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 ягодицы  4.- 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! |