**Конспект непосредственно-образовательной деятельности**

**на тему «Путешествие гномиков в лес»**

**по физическому развитию детей**

**среднего дошкольного возраста**

 **Подготовила:**

 **Воспитатель Кудрявцева Е.Н.**

Тема:«Путешествие гномиков в лес».

**Цель:**

**1. Образовательные**:

Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Создавать условия для обучения детей ходьбе с заданием, прыжкам в длину с места. Упражнять в подлезании под дугу, ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку. Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног.

**2. Развивающие:**

Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, навыки выполнения физических упражнений. Расширять знания детей об явлениях в природе.

**3.Воспитательные**:

Воспитывать у детей стремление узнавать новое, самостоятельность, творчество, доброжелательное отношение друг к другу Прививать чувство любви к природе, учить её беречь и охранять.

**4.Оздоровительные:**
Закрепить упражнений для профилактики плоскостопия,
Способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений,
Формировать навыки правильного дыхания.

**Использование здоровьесберегающих технологий:** Гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, релаксация.

**Виды детской деятельности:**

игровая, двигательная, коммуникативная, познавательная.

**Интеграция образовательных областей:** художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное, здоровье.

**Формы и методы**: игровой (практический), наглядно-зрительный, тактильно- мышечный, наглядно- слуховой, использование зрительных ориентиров, показ способа действия.

**Материал и оборудование:** музыкальный центр, видеозапись, запись «Звуки леса» для релаксации, «посылка от гномика», «волшебная палочка», гимнастическая скамейка, 2 дуги, степплатформа на каждого ребенка для выполнения ОРУ.

**Планируемые результаты:** развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности. Ребенок владеет основными видами движений, сможет получить полученные знания в повседневной жизни.

**Ход НОД.**

**Организационный момент.**

Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам пришли гости. Давайте поздороваемся с ними. Молодцы! Здороваться нужно всегда.Это говорит о том, что вы воспитанные дети. Когда вы здороваетесь, что вы желаете людям? Правильно, здоровья.Настал новый день. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы все здоровы.

Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровыми, сильными, ловкими? Делать зарядку, заниматься спортом.

Соблюдать правила личной гигиены (умываться, чистить зубы)

Закаляться.

Прогулка на свежем воздухе.

Правильно, ребята, а ещё чтобы быть здоровыми нам нужен свежий воздух и чистая вода. Недаром говорят, что лучше всего отдыхать на природе. Природа - это солнце, звезды, воздух, вода... Это деревья, птицы, звери, бабочки... И человек - это тоже часть природы. Существует наука о законах жизни природы, она называется – Экология, этот год у нас в России объявлен годом экологии. Природа - это единый дом, в котором все нужны друг другу. В этом доме всегда должно быть чисто. Мы с вами должны бережно относиться к природе и тогда все будем здоровы.

**Вводная часть.**

 **Воспитатель:** Ребята, к нам в детский сад пришло письмо! Это не простое письмо, а видеописьмо. Давайте мы с вами посмотрим, кто нам его прислал.

*(Здравствуйте, дорогие ребята! Меня зовут гномик Кузя. Наступила весна, а мой друг медведь всё ещё спит. Мне очень нужна ваша помощь, чтобы его разбудить. Но путь в наш лес не легкий, вам придется преодолеть много препятствий. Надеюсь, что вы сильные, ловкие и дружные ребята! И вы справитесь! А чтобы вам было легче, предлагаю на время превратиться в волшебных гномиков.)*

**Воспитатель:**

Ребятки, закройте глаза, а я дотронусь до каждого волшебной палочкой и скажу волшебные слова: «Крибли- крабли- бумс!». Открывайте глаза. Теперь вы не девочки и мальчики, а маленькие гномики! И я предлагаю вам отправиться в сказочный лес. Предлагаю взять в путешествие нашу дружбу, улыбки и хорошее настроение. Согласны?

**Основная часть**

1. **Воспитатель:**

 Давайте встанем все друг за другом и пойдем за мной в лес. Но лес находится далеко, путь очень долгий.

По тропинке по лесной

Все шагайте вы за мной.

Дружно, весело шагайте

Голову не опускайте (обычная ходьба в колонне по одному).

Наши гномы не устали,

В чащу леса побежали, (легкий бег).

Через высокую траву перешагиваем (ходьба с высоким подниманием колен)

Гномики хотят немного подрасти (ходьба на носочках руки в вверх,

Осторожно мы идем

Наши ножки бережем (ходьба на пятках руки за голову).

Обычная ходьба в колонне по одному.

**2. Воспитатель.** Вот мы вышли с вами на полянку. Давайте посмотрим, куда мы попали? Приготовили бинокли, не поворачивая головы, посмотрели вправо, затем влево и ещё раз вправо и влево. Теперь вверх и вниз. Подул сильный ветер, заморгали глазками быстро-быстро.

А теперь гномики сделают весёлые упражнения на степлатформах, чтобы стать сильными и отправиться дальше в путь.

Скорей, ребята, не зевайте!

Платформы смело занимайте.

Предлагаю веселиться.

Станцевать и удивиться!

-Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)

-Наклон головы вправо-влево.

-Поднимание плеч вверх-вниз, наклониться вперед, развести руки в стороны.

-Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
-Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.

-Стоя на полу перед степ-доской, наклон вперед, дотронутся руками до степа, выпрямиться рука на пояс.

-Сесть на степ, упражнение «велосипед».

-Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

-Встать на степ, поднять руки вверх (сделать крышу)

Спуститься со степа на пол, руки опустить

-Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

Здорово потанцевали.

Может вы устали?

Говорю вам, молодцы!

Просто супер – удальцы.

***Дыхательное упражнение «Ветерок»***

Я ветер сильный, я лечу

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками)

**Основные виды движений:**

**Воспитатель:**

1. Посмотрите, впереди речка, нужно пройти по мосту, но смотрите, держите равновесие, руки в стороны и аккуратно идем друг за другом. (Дети идут по гимнастической скамейке). Идем тихо, не шумим, чтобы не разбудить животных.

2. Вот мы дошли с вами до красивых ворот, нодаже маленькие гномики не могут пройти во весь рост, нужно аккуратно пролезть (Дети пролезают под дуги, поставленные друг за другом). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти, не задевая верхнего края).

Молодцы гномики!

3. А вот впереди болото, нам нужно перепрыгнуть с кочки на кочку. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед).

**Подвижная игра:«Медведь»**

**Воспитатель:** Посмотрите, а вот и берлога медведя. Чтобы его разбудить, давайте потопаем, а ещё похлопаем.Вот мишенька проснулся и хочет с вами поиграть. А вы любите играть? Давайте встанем в круг, а медведь будетсидеть в середине круга. Мы с вами будем водить вокруг медведя хоровод, когда скажем: «Ну-ка, Мишенька, вставай, и ребяток догоняй» медведь встает и ловит. Кого поймает, забирает к себе (выбирается медведь).

**3.**

Релаксация под спокойную музыку, либо звуки природы.

**Воспитатель:** Устали гномики, давайте отдохнем! Ляжем на травку, закроем глаза! Послушайте, как красиво поют птицы, как шумит трава! Почувствуйте, как ветерок ласкает ваше лицо! Вам хорошо, тепло, руки и ноги расслаблены! Вы отдыхаете, дышите ровно и спокойно.

**Воспитатель:** Отдохнули?

**Заключительная часть / рефлексия**

Посмотрите, ребята, кто-то оставил корзинку.

 (в корзинке записка от гномика)

Ребята, вы очень смелые, ловкие, сильные. Я хочу, чтобы вы и дальше росли такими же крепкими и здоровыми. Ребята, когда вы были в сказочном лесу, вы бережно относились к природе. Молодцы! Я вижу, что вы настоящие друзья природы.Примите от меня в подарок медали «Друзья природы» и эти витамины. Я предлагаю вам обняться друг с другом и поблагодарить за веселое путешествие!

**Воспитатель:**  А теперь пора возвращаться домой.

Порезвились, поиграли,

И знакомою тропой

Все отправились домой.

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Покружились, покружились,

Снова в зале очутились

И в ребяток превратились.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Теперь вы не маленькие гномики, а девочки и мальчики. И наше путешествие закончилось!

-В кого мы сегодня превращались?

-Где были?

-Что делали?

- А вы были сегодня был сильным и ловким?

Я предлагаю вам сделать ЭКОСЭЛФИ и отправить нашу фотографию сказочному гномику на память.

Желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу.

****