Конспект НОД

по образовательной области

«Физическое развитие»

«Путешествие в осенний лес»

**Цель:**осуществлять развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

**Программные задачи:**

**Образовательная:** обучать детей подлезать под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в разных видах ходьбы и бега с остановкой по сигналу. Совершенствовать технику сохранения равновесия в ходьбе по ребристой доске, упражнять в прыжках на ногах через препятствия.

**Развивающая:**развивать двигательную активность детей в процессе основных видов движения, чувство равновесия, координацию движений, внимание, память, умение ориентироваться в пространстве.

**Воспитательная:** воспитывать дружеские отношения, интерес к физическим упражнениям, самостоятельность.

**Инвентарь:** пластмассовыеветочки деревьев для ОРУ, дуги для подлезания, ребристая доска, бревнышки для перепрыгивания, макеты деревьев, маска медведя.

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Ход НОД:**

**I часть Вводная.**

*(Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение.)*

Солнечным осенним  днем,

Мы в сказочный лес пойдем.

Будем мы в лесу играть

Прыгать, бегать и скакать.

Становитесь поскорей

И шагайте веселей!  (*Ходьба обычная в колонне по одному)*

Быстро здесь нам не пройти,

Лужи, мокро на пути. (*Ходьба на носках, руки в стороны)*

Сухие здесь уже дорожки,

Опять шагают наши ножки. *(Обычная ходьба)*

Выше ноги поднимайте,

Через кочки все шагайте. *(Ходьба с высоким подниманием колен,*

*руки на поясе)*

*(Обычная ходьба)*

Деревья ребята, на пути

Их нам нужно обойти. *(Ходьба змейкой)*

Мы, ребята, не устали,

Друг за другом побежали*. (Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу «Воробушки», «Лягушки»)*

А когда устанут ножки,

Зашагаем по дорожке. *(Обычная ходьба)*

**Дыхательное упражнение** «Тянемся к солнышку»

Долго-долго мы шли

Вот и до леса дошли.

Кто-то ветки разбросал,

Разбросал и не собрал.

А мы ветки соберем

И зарядку проведем

**II часть. Основная**

***ОРУ (с веточками деревьев):***

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые вдоль тулвоища,1-поднять прямые руки с веточками через стороны вверх,2-и.п. 5раз.
2. И.п.: то же, 1- поднять руки с веточками вперед, 2 – вверх,  3-в стороны,4-и.п. 5раз
3. И.п.: ноги на ширине плеч, 1-наклон вперед, руки с веточками вытянуть вперед 2 — и.п.  6 раз.
4. И.п.: пятки вместе носки врозь,1-присесть, спрятались сложив руки кресс накрес,2-и.п. 5-6раз.
5. И.п.: ноги на ширине плеч, прыжки с попеременными шагами вперед назад, руки работают так же как и ноги и.п. 5 раз

**Дыхательная гимнастика** «Радуга обними меня»

Молодцы! После такой зарядки мы чувствуем себя бодро и весело. Можно дальше прогуляться по лесу.

***ОВД:***

 1. Ходьба по ребристой доске.

*А вот и мостик на пути, и все могут красиво по мостику пройти.*

*2.*Подлезание под дугу (высота 50 см), прямо, не касаясь руками пола.

*Здесь так просто не пройти, кусты склонились на пути.*

*Но нам ребята, не привыкать будем учиться подлезать.*

 3. Прыжки через «бревнышки».

*А здесь ребята бревнышки, умеем прыгать через них мы ловко, на носочках, приземляться на полусогнутые ноги.*

Все упражнения повторить 3 раза.

***Подвижная игра «У медведя во бору» (3 раза)***

 Как мы весело играли, но нам пора домой. Давайте перед дальней дорогой присядем на полянке, отдохнем.

**III часть. Заключительная**

Включается спокойная музыка, дети закрывают глаза, считают до десяти и оказываются в садике.

Ребята, куда мы с вами ходили с сегодня? Вам понравилось гулять по лесу?

А что понравилось делать в лесу? Чему новому мы научились?

Молодцы! Я рада, что вам понравилось наше путешествие в лес.

В следующий раз мы отправимся в какое- нибудь другое место.