Конспект совместной НОД с детьми подготовительного возраста «Поход на природу»

Тема: *«****Поход на природу****»*

Образовательные задачи: укреплять здоровье детей посредством упражнений с использованием спортивного оборудования, закреплять умение прыгать из обруча в обруч, ноги вместе, продолжать следить за правильной осанкой в различных видах деятельности.

Развивающие задачи: обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру, игровые упражнения. Совершенствовать двигательные навыки.

Воспитательные задачи: вызвать у детей эмоциональный отклик и желание выполнять упражнения и задания.

Оборудование: гимнастические скамейки, гимнастические маты, 2 мяча, разноцветные ленточки, сюрприз для детей, маска, фонограмма музыкального сопровождения, обручи.

Ход:

Воспитатель и дети стоят в зале.

Воспитатель:

-Дети, я сейчас загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать:

Что такое, тут и там

Ходят горы по горам *(Туристы)*

-Дети, а кто такие туристы *(Ответы детей)*

-Кто-нибудь из вас ходил в **поход** *(Ответы детей)*

-А какие люди ходят в **поход** *(Ответы детей)*

-А хотели бы вы быть такими же сильными и выносливыми и пойти сегодня в **поход** *(Ответы детей)*

Ну что ж, ребята, тогда мы сегодня отправляемся в **поход**. На нашем пути повстречаются и лес, и горы.

Для этого нам нужны:

-зоркие глаза – дети зажмуривают глаза, затем широко их открывают

-уши, которые хорошо слышат – дети слегка потягивают мочки ушей вниз

-сильные руки – поглаживание рук, от ладоней к плечам

-быстрые ноги – топанье ногами.

И так отправляемся в **поход**!

Воспитатель:

Дружно всем вы улыбнитесь

Друг за другом становитесь.

Все готовы идти? Отлично!

Шагаем друг за другом. *(муз. сопровождение)*

-На пути повстречались высокие деревья (ходьба на носках, руки вытянуты вверх. Вот какие высокие деревья у нас растут. Молодцы! *(1 круг)*.

-Переходим на обычный шаг – 6-8 р.

-Нам повстречались маленькие кусты *(ходьба в глубоком приседе)* – 6-8 р.

-Шагаем дальше – 6-8 р.

-Ходьба на пятках – 10 шагов

-Переступаем острые камни.

Ходьба, высоко поднимая колено, руки на пояс. 10 шагов

-Подул сильный ветер

Бег обычный – 20 сек.

-На пути повстречались кочки *(обегаем кочки)*

Бег в колонне змейкой.

-Дети разбежались.

Нашлись детки, бегут к воспитателю.

-В круг скорее становитесь и друг другу улыбнитесь.

Упражнение на дыхание:

И. п. стоя. Мышцы расслаблены. Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Сделать полный выдох, выпячивая живот – 3 р.

Подуем на одно плечо.

Подуем на другое

Подуем вниз

Подуем вверх

И отправимся дальше.

Шагаем обычным шагом – 1 круг.

Ребята, в **природе** обитает много сильных, ловких животных. Мы с вами тоже ловкие, сильные и выносливые. Правда? Давайте докажем это.

Общеразвивающие упражнения

1 упражнение *«Смотрим в бинокль»*

И. п.: стойка руки к глазам

1-поворот вправо

2-и. п.

3-поворот влево

4-и. п. *(6 раз)*

2 упражнение:

И. п. - основная стойка руки на пояс

1-руки в стороны

2-руки за голову

3-руки в стороны

4-и. п. *(6 раз)*

3 упражнение:

И. п. - стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол

1-правую ногу отвести назад, вверх

2- вернуться в и. п.

То же левой ногой. *(6 раз)*

4 упражнение

И. п. - основная стойка, руки на пояс

1- мах правой ногой вперёд, вверх

2- и. п.

То же левой ногой. *(6 раз)*

5 упражнение *«Приседания»*

И. п. – основная стойка руки на пояс

1-2-присесть медленным движением, руки вперёд

3-4-вернуться в и. п. *(6 раз)*

6 упражнение *«Прыжки»*

И. п.: основная стойка руки на пояс

1-прыжком ноги врозь

2-прыжком ноги вместе

На счёт 1-8-прыжки, затем пауза и снова прыжки.

Ой, что это к нам прилетело, пушинка. Сдуем её.

Дыхательное упражнение *«Пушинка»*.

Воспитатель:

Ребята, на пути к горам нам попалось топкое болото.

Прыжки из обруча в обруч – ноги вместе.

На болото забрели

Кочка вверх и кочка вниз

Прыгай ловко, не ленись!

-Молодцы! Никто не утонул в болоте. Мы вышли с вами к лесу.

-Дети, давайте сделаем остановку на опушке.

Воспитатель:

скажите, чем богат лес *(деревьями, птицами, животными, цветами, ягодами, грибами)*.

-Какие здесь растут деревья? *(ель, берёза)*

-А можно в лесу рвать цветы? *(нет)*.

-Давайте вспомним с вами стихотворение *«Фиалка»*.

На солнечной опушке

Фиалка расцвела,

Лиловенькие ушки

Тихонько подняла. *(Е. Серова)*.

Воспитатель:

отдохнули? Отправляемся дальше.

Воспитатель:

на нашем пути повстречались горы. По горным тропинкам просто так не пройдешь, надо преодолевать препятствия.

Первое препятствие: *«брёвнышки»* *(по гимнастическим матам)*. Дети ложатся рядом на мат и быстро начинают переворачиваться со спины на живот *(катятся как брёвнышки)*.

Второе препятствие: очень узкая тропа: ходьба по канату приставным шагом.

Следующее препятствие: надо проползти через пещеру *(ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени)*.

Все упражнения выполняются поточно 4 раза.

Раз, два, три, четыре, пять –

Мы идём в **поход опять.**

Так и тянет нас на волю

Приключения искать.

Воспитатель:

ребята, на нашем пути повстречалось самое трудное препятствие, надо преодолеть высокую скалу и спуститься с неё. Представьте, что вы альпинисты. Они смелые и ловкие.

Горы выросли как ели,

Чтоб на горку нам забраться,

Нужно очень постараться!

-Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт приставным шагом.

Воспитатель:

молодцы, ребята, со всеми трудностями, препятствиями вы справились и я вами горжусь. Теперь можно и поиграть.

Воспитатель:

Вы любите играть с мячом? *(ответ детей)*. Давайте поиграем, постройтесь в две колонны.

1-й участник бежит с мячом в руках, обегает кеглю, возвращается назад, отбивая мяч рукой.

2-й участник катит мяч до кегли рукой, затем бегом возвращается к своей команде, взяв мяч в руки.

Следующий участник, держа мяч в руках, прыгает на двух ногах с продвижением вперёд до кегли, назад возвращается бегом.

Последний игрок бежит, подбрасывая мяч вверх, добегает до кегли и возвращается назад, взяв мяч в руки.

Воспитатель:

ребята, мы показали животным какие мы сильные, смелые, ловкие. А теперь давайте покажем какие мы хитрые, шустрые. Ведь среди животных тоже встречаются такие.

Давайте поиграем с вами в игру *«Лиса и зайцы»*.

В круг скорее становитесь. Ребята, возьмите себе по *«хвостику»* - ленточки. Прикрепите сзади свои ленточки, одному ребёнку одевают маску лисы *(выбирается считалочкой)*. Он становится в центр круга и спит. А остальные идут по кругу со словами:

-мы веселые зайчата, любим прыгать и скакать, ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови! Водящий догоняет и пытается оторвать хвостик. Игра заканчивается после слов: 1,2,3 – конец игры. Участники, у которых оторвали хвостик садятся на скамейку-брёвнышко. Игру можно провести 2 раза. *(муз. сопровождение)*.

Упражнения на расслабление, выполняются под звучание тихой спокойной музыки.

Водопад:

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

Дети, вы устали, сядьте сейчас поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове…Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи… Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течёт по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы без всякого усилия можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Воспитатель:

вот и подошёл к концу наш **поход.**

-Что для вас оказалось самым трудным? *(ответы)*.

-Где вам может пригодиться умение преодолевать различные препятствия? *(ответы)*.

-Ребята, **природа - наш хороший**, добрый, верный друг. Давайте запомним, что разрушать и губить в **природе ничего нельзя**. И я думаю, что сегодняшний день мы провели с пользой для своего здоровья!

Ребята, я приготовила вам небольшой сюрприз, но его надо найти.

Игра *«Холодно-тепло-горячо»* *(игра малой подвижности)*. Игру проводит и объясняет взрослый.

Ход игры: дети ходят по залу и ищут сюрприз, если ребёнок ищет не там, взрослый говорит: *«холодно»*, а если рядом к сюрпризу, то говорит *«тепло»*, а если совсем близко, говорит *«горячо»*. Ребята ищут сюрприз и найдя его, получают по сюрпризику.

-Вкусный нас обед всех ждёт – что ж, туристы, в сад вперёд! *(под музыкальное сопровождение дети возвращаются в группу)*.

**Список использованной литературы**

От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2014 – 368 с.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС – М.: Мозаика-Синтез, 2016 – 112 с.

Серова Е.В. Наши цветы – СПб.: Детское время, 2015 – 48 с.