***«Путешествие гномиков в осенний лес».***

Конспект интегрированной НОД по ОО «Физическая культура» в средней группе

Пахомова А.А.

**Задачи:** Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Учить детей ходьбе с заданием, прыжкам в длину с места.

Упражнять в подлезании в обруч, ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.

Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног.

Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, навыки выполнения физических упражнений.

Расширять знания детей об осенних явлениях в природе.

Воспитывать у детей стремление узнавать новое, самостоятельность, творчество, доброжелательное отношение друг к другу.

Прививать чувство любви к природе, учить её беречь и охранять.

Интеграция образовательных областей: «Музыка», «Познание», «Социализация», «Безопасность». «Здоровье».

Способ организации: поточный

Одежда детей: футболка, шорты, чешки.

Пособия: ноутбук, музыкальный центр, запись «Звуки леса» для релаксации, презентация – слайды «Осень», письмо с картинкой гномиков, «волшебная палочка», гимнастическая скамейка, 2 обруча, картонные осенние листочки по 2 штуки на каждого ребенка для выполнения ОРУ.

Ход НОД

Инструктр ФИЗО: Ребята, сегодня к нам пришли гости. Давайте поздороваемся с ними.

I часть. Воспитатель: Ребята, посмотрите на наше дерево! Что это там? (письмо). Интересно, что оно там делает? И кто его там оставил? Адрес наш! Значит и письмо нам! Давайте откроем и прочитаем.

(Дорогие ребята! Мы вас приглашаем в наш сказочный осенний лес на прогулку. Но путь в наш лес не легкий, вам придется преодолеть много препятствий. Надеемся, что вы сильные, ловкие и дружные ребята! И вы справитесь! А чтобы вам было легче, предлагаем на время превратиться в….)

Интересно, от кого это письмо, а вот еще что - то в конверте - рисунок. Кто это ребята?

Инструктор ФИЗО: Знаете кто такие гномики? (Маленькие сказочные человечки). А на дереве еще, что- то есть (волшебная палочка).

Инструктор ФИЗО: 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. Согласны? (Здоровьесберегающие технологии элемент психогимнастики).

А чтобы в пути мы не замерзли, давайте согреемся.

Игромассаж

Разотрем ладошки, Мы погладим грудку, плечи

Наши утюжки – недотрожки. И дышать нам будет легче

Ручки лучше разотру- Поглаживание грудного отдела

Все тепло я сохраню! Замедляется движенье,

Растирание ладоней друг о друга -Исчезает напряженье.

Мы погладим наши ножки, Медленное поглаживание рук.

Чтоб бежали по дорожке!

Поглаживание ног

Инструктор ФИЗО: Вот мы с вами и разогрелись. 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).

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).

Наши гномы не устали, В чащу леса побежали, (легкий бег).

Обычная ходьба в колонне по одному. Построение в круг для выполнения ОРУ.

Инструктор: Вот мы вышли с вами на полянку. А теперь гномики сделают зарядку, чтобы стать сильными и отправиться дальше в путь.

Общеразвивающие упражнения.

1.«Помашем листочками»

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. 1 — поднять руки с листочком вверх, помахать, 2-вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

2.«Ветер играет листочками»

И. п. : ноги врозь, руки с листочками внизу, вдоль туловища. 1- поднять руки с листочками через стороны вверх,2- помахать листочками выполняя наклоны туловища вправо и влево. 3 — через стороны опустить листочки вниз, вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

3.«Листочки опадают, ковром из листьев землю укрывают»

И. п. : ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с листочками внизу, вдоль туловища. 1 — наклон вперед, ноги не сгибать, положить листочки на землю перед собой 2 — выпрямиться; 3 — наклониться, взять листочки; 4 — выпрямиться. Повторить 6 раз.

4.«Листопад, листопад, листья по ветру летят»

И. п. : ноги вместе, руки с листочками внизу. 1—2 — поднять листочки вверх, правую ногу отвести назад на носок — вдох; 3- 4 — опустить листочки, ногу приставить — выдох. То же, но назад отвести левую ногу. Повторить 5-6 раз.

5. «Прыгаем на двух ногах мы с листочками в руках»

И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. Сделать 6 подскоков на двух ногах, руки с листочками внизу; 6 шагов на месте, темп ходьбы спокойный. Повторить 4-5 раз.

6. «Подуем на листочки уф-уф-уф!» (дыхательное упражнение).

А теперь повернулись все за ведущим, наше путешествие продолжается.

Основные виды движений:

Инструктор ФИЗО: 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. Многие животные осенью ложатся в спячку.

2. Вот мы дошли до пещеры, она невысокая, даже маленькие гномики не могут пройти во весь рост, нужно аккуратно пролезть (Дети пролезают в обручи, поставленные друг за другом). При лазанье в обруч необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти, не задевая верхнего края).

Молодцы гномики!

3. А вот впереди ручей, нам нужно его перепрыгнуть. (Прыжки в длину с места).

Инструктор ФИЗО: Ну, вот, наконец, мы в лесу! «Этюды на выражение эмоций».

Посмотрите как здесь красиво! Давайте покажем, как нам здесь нравится, выскажем удовольствие и восхищение! Дети показывают эмоцию восхищения!

А теперь давайте удивимся как здесь все необычно! (Показывают эмоцию удивления)

Ой, нас кусают комары, давайте покажем эмоцию неудовольствия и попробуем отогнать комаров руками и ногами! (эмоция неудовольствия)

Но глядя друг на друга, гномики развеселились, им стало очень весело! (Дети показывают радость).

Подвижная игра «Медведь».

Инструктор ФИЗО: Посмотрите, здесь сидит медведь. Осенью он ложится в спячку и спит до весны. А пока он не лег спать он хочет с нами поиграть. А вы любите играть? Давайте встанем в круг, а медведь будет сидеть в середине круга и спать. Мы с вами будем водить вокруг медведя хоровод, когда скажем: «Ну-ка, Мишенька, вставай, и ребяток догоняй» медведь просыпается и ловит. Кого поймает, забирает к себе (выбирается медведь).

Как-то мы в лесу гуляли

И медведя повстречали

Он под деревом сидит,

Притворился, будто спит

Мы вокруг него ходили,

Косолапого будили,

Ну-ка, Мишенька вставай

И ребяток догоняй!

III часть.

Релаксация под спокойную музыку либо звуки природы.

Инструктор ФИЗО: 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.

Инструктор ФИЗО: Отдохнули? Я предлагаю гномикам обняться друг с другом и поблагодарить за веселое путешествие! (Дети обнимаются, говоря друг другу спасибо). Гномикам понравилось путешествие? А теперь пора возвращаться домой.

Инструктор ФИЗО: Закройте глаза, я превращу вас назад в девочек и мальчиков! «Крибли - крабли - бумс!». Открывайте глаза. Теперь вы не маленькие гномики, а девочки и мальчики. И наше путешествие закончилось!

Анализ занятия.

-В кого мы сегодня превращались?

-Где были?

-Что делали?

- Артем ты сегодня был сильным и ловким?

-Ирина, в игре тебе было весело?