

Конспект НОД «Зимняя прогулка».

Старшая группа.

Цель: учить перекатам в сторону из упора стоя на коленях, перестраиваться из одной колонны в две через одного и обратно. Упражнять в прыгивании с куба, на носки, подлезании под дугу боком. Закреплять навыки ползания по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Укреплять мышцы стопы, с целью предупреждения развития плоскостопия. Развивать двигательные навыки и физические качества, формировать потребность в движении.

Оборудование: гимнастическая скамейка, деревянный куб (высота 40-50 см) 2-ва мягких мата, дуга, обручи по количеству детей.

Ход НОД:

Инструктор. Сегодня мы отправляемся в небольшое путешествие, в зимний лес, где как я узнала, находится необыкновенная снежная полянка. И там мы будем не только быстро бегать, ловко прыгать, преодолевать различные препятствия, мы будем играть, а значит, станем не просто сильными, здоровыми, но веселыми и счастливыми. Ведь вы любите играть?

В путь-дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!

Нам придется выйти на улицы города, где большое движение, много машин, поэтому необходимо вспомнить, как правильно переходить дорогу. В этом нам поможет стихотворение С. Михалкова «Светофор». Я буду начинать фразы стихотворения, а вы продолжайте их, пожалуйста, и выполняйте соответствующие тексту движения.

Если свет зажегся красный,
Значит, двигаться... (опасно). (Стоят неподвижно).
Желтый свет... (предупрежденье). (Хлопают в ладоши).
Жди сигнала для движенья.
Свет зеленый говорит:
Проходите, путь... (открыт). (Маршируют на месте).

На улице холодно, оденемся теплее:

«Мы возьмем все варежки (растираем руки), варежки и валенки (топаем), шубки теплые наденем (имитация), и пойдем гулять скорее (перекаты с носков на пятки)».

Инструктор. Я вижу, что можно смело отправиться в путь. На право! Мы выходим на улицы города, расправьте плечи, спина прямая. Покажите всем, что едет старшая группа детского сада.

Инструктор. Теперь мы в лесу! Кругом тишина...

- На полянку на лужок (Ходьба на носках, руки на поясе).

Тихо падает снежок.

И летят снежинки

Белые пушинки.

- В берлоге уже спит медведь. (Ходьба на пятках, руки за голову).

- Заяц путает следы. (Прыжки вперед, ноги вправо-влево от себя).
 - Снежные ветви нависли над тропинкой. (Ходьба в полном приседе, руки на коленях).
 - По сугробам мы шагаем, ноги выше поднимаем! (Ходьба с высоким подниманием колена).
 - Чтобы в снег не провалиться,
Быстро, быстро мы помчимся! (Бег с высоким подниманием бедра).
 - Вот отличная дорога, пробежимся мы немного! (Легкий бег, с переходом на ходьбу).
 - А теперь идем по кругу,
Улыбаемся друг другу! (Обычная ходьба).
- (Перестроение в две колонны, расходясь через одного).

Комплекс ОРУ.

Инструктор. Вот мы на снежной полянке. Давайте осмотримся, а заодно разомнемся.

1. «Сова на дереве». И.п. - стоя, ноги врозь; 1- наклон головы вправо, правое плечо вверх; 2 - тоже влево; 3 – поднять оба плеча подряд 2 раза.
2. «Осмотримся». И.п. - стоя, ноги врозь; 1 – поворот вправо, левая рука выносится перед собой, направлена вправо; 2 – И.п.; 3 – тоже влево.
3. «Отряхнем снег». И.п.– стоя, ноги врозь; 1 – наклон вправо; 2 – И.п.; 3 – тоже влево.
4. «Лиса». И.п. - сидя на пятках, подняться на колени, сесть в сторону на правое бедро, руки отвести влево, тоже в другую сторону.
5. «Снежные комочки». И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, согнуть ноги, обхватить колени, наклонив к ним голову, удержать некоторое время эту позу.
6. «Снежная змейка». И.п. лежа на животе, руки согнуты, Ладони около плеч. Прогнуться, выпрямив руки, посмотреть вправо, лечь, тоже влево. Затем, оставаясь на месте, выполнить «ползающие» движения руками и ногами.
7. «Погреемся». И.п. – стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.
(Перестроение в одну колонну. По ходу движения дети перестраиваются в три звена, каждое звено останавливается около предложенной станции.)

Основные виды движения.

Инструктор. Волшебная поляна приготовила для вас сюрпризы. (Дать понятия о пользе выполняемых движений).

1-я станция.

1. «Начался снегопад, снегу каждый очень рад. И теперь пора за дело, будем прыгать мы умело!». Спрыгивание с куба, приземляясь на согнутые в коленях ноги и на носки.
2. «Вился, вился белый рой, лег на землю стал горой». Подлезание под дугу боком.

2-я станция.

1. «Мы в сугроб скатились ловко, пригодилась нам сноровка». Перекаты в сторону из упора стоя на коленях.
2. «Мостик скользкий льдом покрыт, и поэтому скользит. На животик мы ложимся и вперед ползти стремимся». Ползание по скамье, лежа на животе, подтягиваясь двумя руками.

Инструктор. Ой! Пока мы играли, к нам слетелись воробьи. Посмотрите, как они весело прыгают. А в какой игре можно также легко прыгать?

«Дети берут обручи и кладут по кругу.»

Игра «Попрыгунчики-воробышки».

Инструктор. Какую игру с ними вы еще знаете?

Игра «Мышка-мышка».

(Дети убирают обручи.)

Инструктор.

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем дружно, отдохнем.
Отдыхать мы будем,
Про ноги не забудем!

Упражнения для ног.

1. «Снег идет». И.п.- сидя, упор руками сзади, ноги вытянуты, поочередно вытягивать носки ног вперед и на себя, при каждом движении делать вдох и выдох.
2. «Вьюга». И.п.- лежа на животе, руки в пол, ноги вместе, носки оттянуты. Перейти в упор, лежа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

Инструктор. Чтобы не заболеть после прогулки нужно выполнить массаж:

Приготовьте, дети, руки,
Разотрите их слегка, - потираем тыльную сторону рук.
А теперь мы трем ладони,
Нам сегодня не до сна. - растираем ладони.
Подойдет ко мне Мороз, - гладим пальцами над бровями.
Тронет щеки, - активлируем точки в уголках рта.
Тронет нос. - точки у крыльев носа.
Я мороза не боюсь, - точки на переносице.
С ним я крепко подружусь! - точки за ушами.
А мороз сильней, сильней, - точки под большими пальцами рук.
Ну-ка уши разогрей. - массаж ушных раковин.

Инструктор. Наша прогулка подошла к концу. Вы много играли, значит, не только укрепили здоровье, но и улучшили свое настроение.