Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 12 «Аленушка» г. Сальска.

**КОНСПЕКТ**

**организованной образовательной деятельности**

**по физическому развитию**

**в группе комбинированной направленности (6-7) лет**

Инструктор по физической культуре: Свита М.В.

2024г.

**Тема:** **«Путешествие в Сказочную страну»**

(с использованием нетрадиционного оборудования «гимнастический валик»).

**Цель:**

Развитие физических качеств ребёнка, укрепление здоровья средствами упражнений и подвижных игр с использованием нестандартного физкультурного оборудования.

**Задачи:**

*Оздоровительные.*

1. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

2. Способствовать укреплению опорно- мышечного аппарата.

*Образовательные.*

1. Развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения детей.

2. Повторить упражнения на сохранение равновесия с мешочком, формировать правильную осанку.

3.Формировать навыки выполнения различных заданий с мячом, таких как введение, отбивание об пол, упражнять в беге с мячом.

*Воспитательные*

1.Воспитывать положительные черты характера: взаимовыручку, поддержку.

2. Формировать организованность в процессе игры, умение действовать в команде.

**Методы и приёмы:**

*Игровые:* упражнения в игровой форме, подвижная игра.

*Словесные:* инструктивные указания, объяснение-описание, команды-распоряжения, название упражнений, оценка выполнения упражнения

( одобрение, подсказка).

*Наглядные:* Стену украсить как сказочную страну

*Звуковые сигналы*: бубен, музыкальное сопровождение.

*Показ* упражнения ребёнком.

**Материалы и оборудование:**

**-**гимнастические валики (по количеству детей);

- конусы 3шт

-мешочки (по количеству детей)

-мячи среднего диаметра в корзинах (по количеству детей);

- карточки для подвижной игры

-бубен, валик для педагога.

-сюрпризный момент.

**Предварительная работа:**

- использование ортопедических валиков в утренней и гимнастике пробуждения,

- использование в игровых упражнениях, играх-эстафетах гимнастических валиков,

- разучивание подвижной игры с использованием валиков «Строители».

**Ход образовательной деятельности:**

**Вводная часть.**

*Дети входят в зал в колонне по одному друг за другом. Строятся в шеренгу девочки и мальчики вперемешку.*

**Инструктор:** Придумано кем-то

Просто и мудро

При встрече здороваться!

Ребята, доброе утро!

**Дети:** Доброе утро, Марина Викторовна.

**Инструктор:** Ребята, я хочу вам показать мою любимую книгу. Ой, а где же она, она была здесь? (обнаруживает перо Жар-птицы) Кажется, я знаю, где моя книга. А вы догадались, кто ее забрал? (ответы детей) Есть на нашей планете волшебная чудо-страна, живут там герои сказок из наших любимых книг. Хотели бы вы попасть в Сказочную страну?

*(ответ детей).*

**Инструктор:** Если все согласны, предлагаю немедленно отправиться в путь. Вы готовы к приключениям?

*(ответ детей).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | ОМУ |
| **I часть**  *Валики* стоят по периметру зала большим кругом.  *1) «Навстречу приключениям»*  **Инструктор:** Направо!  **И.:** Вперед навстречу приключениям.  -ходьба в колонне по одному по кругу шагом марш!  2) «*Тропинка*»  **И.:** Идем по тропинке  -ходьба на пятках, руки за спиной.  *3) «Узкий мостик»*  **И.:**У нас на пути речушка, а через нее узкий мостик, нужно по нему пройти.  -ходьба на носках, руки в сторону; спинки прямые.  4) «Бурелом»  **И.:** На пути у нас бурелом, перешагнем через него, поставили ладошки перед собой, спинки прямые, выше колени, тянем носочки  -ходьба высоко поднимая колени, руки согнуты перед собой в локтях; касание коленями ладошек.  5) «*Поиграем с медвежонком*»  **И.:** На другой стороне реки нас встречает медвежонок, поиграем вместе с ним.  -ходьба на высоких четвереньках  Внимание! По сигналу «2 удара» - Поворот вокруг себя.  6) «*Широкое поле*»  **И.:** А вот мы вышли на широкое чистое поле, побежим по нему.  – умеренный бег в колонне по одному  7) «*Поле кукурузы*»  **И.:** А на следующем поле растет кукуруза, пробежим змейкой.  -бег змейкой в колонне по одному.  8) *«Упражнение на восстановление дыхания»*  **И.**: Переходим на ходьбу, ставим руки перед собой, носиком вдох, выдох  9) *Игровое упражнение «Цапли и лягушки»*  **И.**: Впереди нас большое озеро, где живут лягушки и цапли, поиграем немного.  -ходьба по кругу друг за другом, по сигналу «Лягушки» дети садятся за валик, руки между ногами, колени широко в сторону, по сигналу «Цапли» нужно встать на одну ногу, вторую согнуть в колене.  **И.**: Совсем скоро мы доберемся до Сказочной страны, берем наши волшебные валики в ручки и идем по кругу:  10) -ходьба по кругу друг за другом в колонне по одному, хват валика с двух сторон. | 5 – 6 мин  30сек  30сек  30сек  30сек  3 раза  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек | Упражнения проводятся под музыку.  *Минус «Дорогою добра»*  Дети идут по кругу друг за другом с внешней стороны валиков.  Обратить внимание на положение спины, локти прямые.  Следить за осанкой.  Показ педагога, как сгибать руки и поднимать колени, касание коленом ладони.  «Медвежий шаг» *(бубен)*  Педагог ходит во внутреннем круге в противоположном направлении детей.  Бег в колонне по одному с внешней стороны валиков.  Бег змейкой между валиками.  Следить за сохранением дистанции в колонне.  Руки в стороны- вдох через нос, руки перед грудью, согнуты в локтях-выдох через рот.  Равнение на ориентир, следить за равновесием.  *(Воспитатель в это время ставит конусы ориентиры-конусы для перестроения)*  Перестроение в три колонны по ориентирам. |
| **II Основная часть**  **ОРУ** с гимнастическими валиками.  **И.:** Ребята, мы дошли с вами до поляны сказочных героев  **1.«Щелкунчик»** *валик хват с боков*  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.  1-вытянуть руки перед собой прямо,  2-поднять руки вверх, валик над головой над головой, локти прямые,  3-вытянуть руки перед собой прямо,  4- опустить руки, вернуться в и. п.  **2.«Дюймовочка»** *валик хват с боков*  И. п. – ноги вместе, руки опущены вниз.  1- вытянуть руки перед собой прямо,  ногу поставить в сторону вправо  2- и.п.  3- вытянуть руки перед собой прямо,  ногу оставить в сторону влево  4-и.п.  **3.«Балерина»** *валик хват с боков*  И. п. – ноги вместе, руки опущены вниз.  1- вытянуть руки вверх над головой, поставить правую ногу назад,  2- и.п.  3- вытянуть руки вверх над головой, поставить левую ногу назад,  4-и.п.  Следующий сказочный персонаж  **4. «Алеша Попович»** *валик хват с боков*  И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты перед собой,  1- поднять валик высоко над головой, руки прямые,  2- опустить руки, валик на шею.  **5.«Мальчик-спальчик»** *валик хват с боков*  И. п.-стоя на коленях, руки перед собой прямо,  1- поворот направо  2-и.п. руки вытянуть перед собой прямо  3- поворот налево  4-. вернуться в и.п.  **6. «Мальвина»** *валик между ног*  И. п. – сидя на полу, ноги широко расставлены  1. Наклоны глубоко вперед, прокатывая валик,  2.вернуться обратно в и.п.  **7. «Буратино»**  И.п.- ноги вместе, руки перед собой, валик прижат к груди,  1-присесть, руки вынести вперед;  2-вернуться в исходное положение.  **8.«Оловянный солдатик»** *валик стоит перед ребенком*  И. п.- стоя на полу, руки на поясе, прыжки вокруг валика на одной ноге  1-8 в одну сторону вправо,  1-8 в другую сторону влево  **9)Дыхательная гимнастика «Дровосек»**  *Валик лежит горизонтально перед ребенком*  И.п.:- ноги на ширине стопы, на вдохе сложить руки топориком и поднять вверх. На выдохе резко, словно под тяжестью топора, опустить руки , наклонить корпус вниз, позволяю руками прорубить пространство между ногами. Произнести «Ууух».  10) **И.:** Ребята, а мы отправляемся дальше.  -Ходьба в колонне друг за другом по одному шагом марш. Направляющий на месте стой.  **ОВД**  Посмотрите, я нашла еще одно перо Жар-Птицы. Здесь что-то написано. Нам нужно отгадать загадки.  Внучка к бабушке пошла  -Пирожки ей понесла  *(Ответы детей)*  На кочке болотной Невестушка ждет,  Когда же за ней Царевич придет.  *(Ответы детей)*  Спешит с королевского бала домой,  А дома садится за печку с золой.  *(Ответы детей)*  **И.:** Молодцы, ребята! отгадали все загадки. За тремя направляющими перестроение в три колонны.  **1.«Красная шапочка несет пирожки»**  **И.:** Отнесем пирожки для бабушки.  Ходьба змейкой между валиками (5шт валиков, расстояние между предметами 1м) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. По окончании дистанции взять мешочек в руки и вернуться в конец колонны сбоку.  **2.«Друзья и подружки Царевны Лягушки»**.  **И.:** Впереди болото необходимо не задеть камыши. А как это сделать правильно, нам покажет Дима.  Ведение мяча с продвижением вперед. Провести мяч по прямой (5-шт валиков, расстояние 1 м между предметами). Отбивать мяч об пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой.  **И.:** Ребята, Золушке нужна наша помощь, чтобы она успела на бал.  **3. «Поможем Золушке»**  Эстафета с мячом. Перед первыми игроками корзина с мячами. По сигналу, первые игроки из колонны берут один мяч и бегут к первому валику. После того, как перенесли тыкву, возвращаются к своей колонне, передают эстафету касанием ладони следующему игроку.  Убрать «тыкву» тем же способом.  **И.:** Поможем Золушке навести порядок. Первые участники отнесут корзины с мячами и мешочками. Вторые конусы. Все игроки несут валики в обруч. | 20 мин  4 раза  4 раза  4 раза  5-6раз  6-8 раз  6-8 раз  5-6 раз  4 раза  4 раза  3 раза  2 раза  2 раза | Фронтальный метод.  Выполняются под музыку  Следить за тем, чтобы локти были ровными.  Следить за тем, чтобы носочки были ровными.  Следить, чтобы дети не садились, не опускали плечи, прямые локти.  Напоминать детям стараться не сгибать колени.  Стараться держать баланс, удержаться на одной ножке.  Упражнения на восстановление дыхания.  ***В это время воспитатель расставляет валики и ставит оборудование перед колоннами.***  *(3шт конуса, по 5шт мешочков, 3шт корзины, по 5шт мячи)*  Поточный метод  Дети перестраиваются в одну шеренгу.  «Пройди-не урони»  Играющие стоят в трех колоннах  По окончанию дистанции дети кладут мешочки в корзинки.  Показ ребенком «Проведи мяч»  Играющие стоят в трех колоннах *(перед ними мячи среднего диаметра в корзине)*  Мяч ведут кому как-удобно. По окончанию дистанции мячи мяч нести в руках. Вторые участники не начинают движение, пока первые не начнут обратный ход.  Эстафета с мячом.  Напоминать о передаче эстафеты. Отметить победившую колонну по цвету мячей.  *Уборка инвентаря детьми*  **Воспитатель ставит обруч, табурет, карточки.** |
| **Подвижная игра « Мы построим Теремок»** *валики лежат на полу в обруче, на табуретах карточки с изображением постройки из валиков.*  Ребята, медведь развалил теремок и звери не смогут без вас построить новые. Под бубен дети двигаются, имитируя движения, характерные животным. Прыгают на двух ногах, как зайчики, бегают семенящим шагом, как мышки, прыгают сидя, как лягушки. Как только останавливается музыка, дети бегут к карточке и валикам и строят домик по образцу. В т о время, когда дети изображают животных, воспитатель кладет валики в обруч. В это время инструктор меняет карточки местами. Игра продолжается до тех пор, пока каждая из команд не построит все три варианта теремков.  **И.:** Быстрее всех справилась команда (имя ребенка в команде, который станем направляющим), берем валики и идем по кругу за ним. | 3 раза | Следить за выполнением правил игры, двигаться не наталкиваясь.  Необходимо быть очень внимательными, так как выбирается и цвет и количество валиков для постройки.  **Воспитатель убирает табурет, карточки. Инструктор убирает обруч.** |
| **III. Заключительная часть**  **И.:**  Ребята, совсем скоро мы попадем в Сказочную страну, и обязательно найдем мою любимую книгу. Мы так долго шли и все устали, предлагаю отдохнуть на лугу.  **Релаксация « На лугу»**  **1.«Мелкий дождик»**  **И.:** .Закапал мелкий дождик, появились лужицы, пошлепаем по лужам.  И.п.- *сидя* на полу, упор на ладонях, ноги согнуты в коленях, переменно правой и левой ногой медленно стучим по валику.  **2.«Шлепаем по лужам»**  **И.:** .А теперь двумя ножками  И.п.- *сидя* на полу, упор на ладонях, ноги согнуты в коленях, одновременно двумя ногами стучим по валику.  **3.«Цветочек»**  **И.:** Дует легкий ветер, цветочек клонится от ветерка к травке выше-ниже.  И.п. – *сидя* на полу, упор на локтях, ноги вместе прямо на валике. Сгибая и разгибая колени, катают ступнями валики вперед-назад.  **4.«Облака»**  **И.:** Вы лежите на травке и смотрите в небо, там плывут облака. Облака легкие.  И.п.- *лежа* на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты вперед, пятки на валике.  **5.«Звездное небо»**  **И.:** Наступила ночь, появились звезды на небе. Можно выбрать одну звездочку и загадать желание. Ваши глазки закрываются, все чудесно расслабляются.  И.п.- *лежа* на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты вперед, пятки на валике.  **И.:** Хорошо нам отдыхать, но пришла пора, вставать. Ура, вот мы и добрались в Сказочную страну. Чтобы успешно пройти такой путь, вы были ловкими, быстрыми, а самое главное дружными.  А вот и моя любимая книга. А в ней угощение для ребят.  **Рефлексия «Яблонька»**  Дерево яблоня, в корзине яблочки красные и зеленые.  **И.:** Ребята, вспомним:  -Куда мы отправились сегодня?  -Зачем мы отправились туда?  -Справились ли мы с заданием?  -Были ли трудности у нас на пути?  Если вам понравилось путешествие, приклейте красное яблоко, а если вам было сложно, то зеленое.  Если ребенок наклеил зеленое яблоко, спросить, какие трудности были.  **И.:**Соберемся в круг, руки все соединили и произнесем: «Раз, два, три, мы сегодня молодцы!» До свидания! | 5 минут | Релаксация под музыку  Звуки природы, шелест леса, журчание ручейка, жужжание пчел, пение птиц.  Инструктор использует личный показ, все упражнения делает совместно с детьми.  Следить, чтобы валик не укатился.  Сюрпризный момент  Пока дети лежат с закрытыми глазами, инструктор отодвигает шторы. Жар Птица, яблоня, под ней пенек, на нем корзинка с яблочками двух цветов, шкатулочка в виде книги, в ней угощение. (конфеты в виде сказочных героев).  Рефлексия.  (групповая, символическая) |