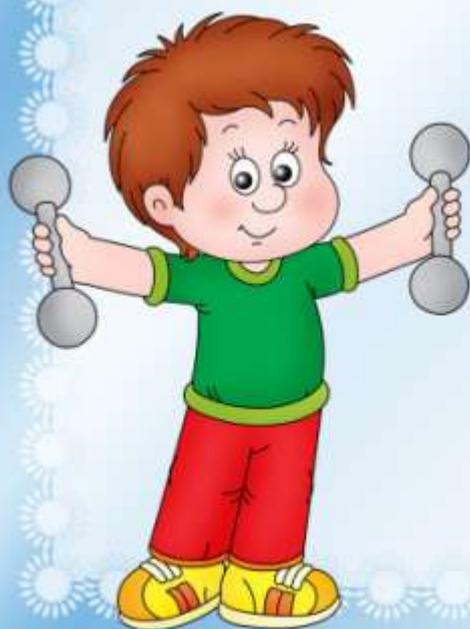


МБДОУ Пильнинский детский сад № 2 «Колосок»

**Конспект ООД по физическому развитию
в подготовительной к школе группе
«Поможем зайчонку»**

**Провела:
Воспитатель Тиматкина Н. В.**



Пильна



Цели:

Формировать у детей здоровый образ жизни, в игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу.

Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Развивать ловкость и быстроту во время игры «Зайки на лужайке».

Задачи:

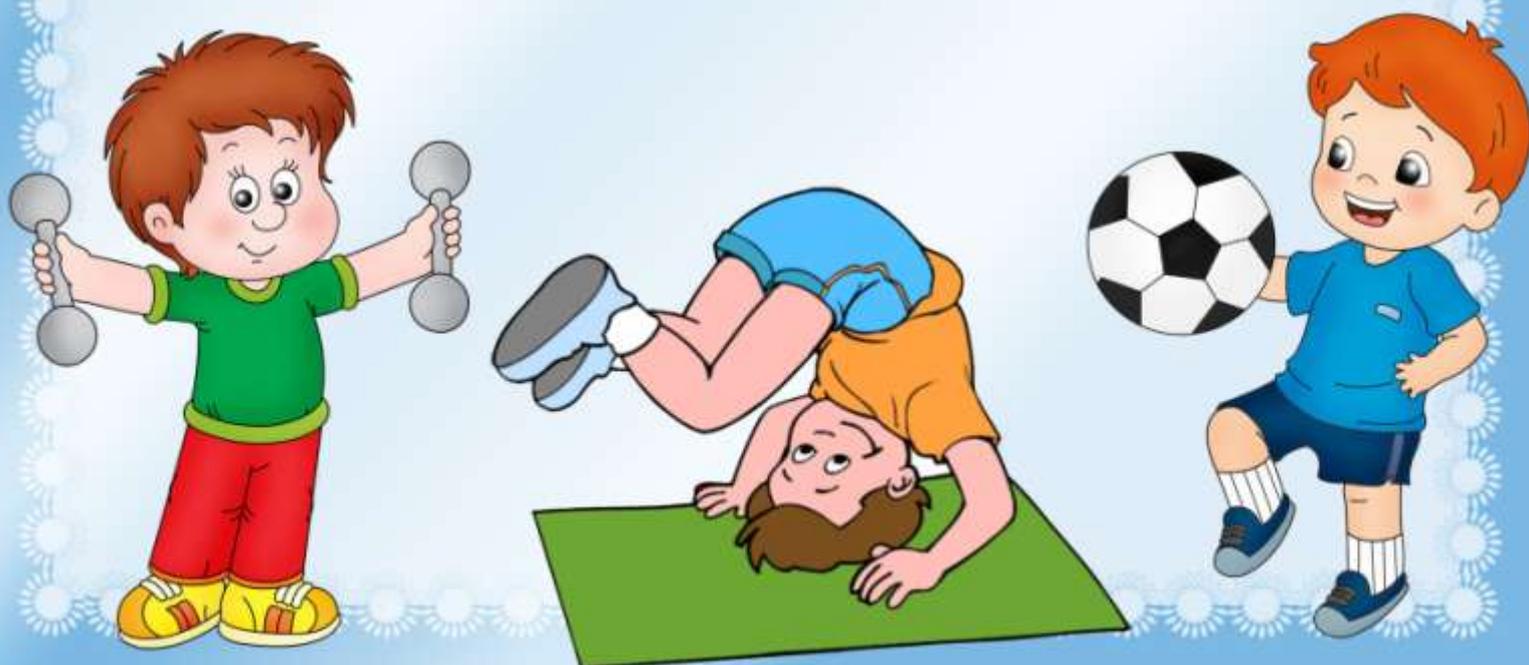
Продолжать совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивать общую координацию движений.

Упражнять детей в прыжках на 2-х ногах.

Закреплять умение пролезать в обруч прямо, правым и левым боком в группировке, не касаясь руками пола.

Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони.

Оборудование: Телеграмма, гантели, игрушка – зайчик, гимнастическая скамейка, обручи, кочки, музыкальное сопровождение, пенек, шапочки к игре.



Ход:

Вводная часть.

Приветствие гостей.

- Дети, посмотрите сколько у нас сегодня гостей, давайте их поприветствуем.
- К нам детский сад пришла телеграмма из леса, от Зайчихи. Что же тут написано, посмотрим (*открывает*). У нее потерялся зайчонок, когда они гуляли. Зайчиха искала зайчонка, но не смогла найти его. Она просит у вас помощи. Ну, что поможем? (*ответы детей*).

- Сегодня мы отправимся в зимний лес. Но в лесу нужно быть осторожными, там много неожиданностей. Чтобы наше путешествие было безопасным, интересным, в путешествии будьте внимательными, осторожными, помогайте друг другу и соблюдайте технику безопасности.

- Нужно собраться с силами и размять мышцы.

- На разминку становись! (*в одну шеренгу*)

- Проверим осанку. Поставили пятки вместе, носочки врозь, спина прямая, голова смотрит вперед. Шагом марш! (*Звучит музыка*).

1. обычная ходьба.

2. «Жирафы» - на носочках, руки вверх.

Спина прямая, голову вниз не опускать. Руки вытянуты вверх – прямые, на носки подниматься выше.

3. «Утята» - на пятках, руки за спиной.

4. «Медведи» - на внешней стороне стопы, руки на поясе. Локти отведены в стороны, спина прямая, вперед не наклоняться.

5. «Гуси» - в приседе, руки на коленях.

Руками пола не касаться, туловище вперед не наклонять.

6. Ходьба змейкой.

7. Обычная ходьба.

Бегом марш!

1. Обычный бег.

2. Бег в быстром темпе.

3. Шагом марш.

4. Ходьба в рассыпную на восстановление дыхания.

- Ребята, давайте представим, что это снежинки переливаются под лучами солнца и становятся разноцветными.



- Молодцы!
- Незаметно мы с вами из детского сада подошли к лесу.
- А кто из вас знает, как нужно вести себя в лесу? *(ответы детей)*
(Не кричать, не ломать ветки деревьев, не обижать зверей и птиц, не разрушать их гнезда, ходить рядом со взрослыми).
- Чтобы быть сильными, ловкими и преодолеть все препятствия, давайте выполним с вами следующие упражнения:

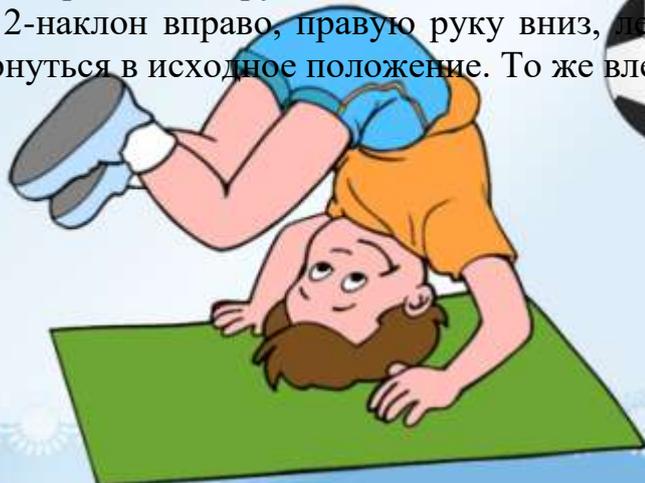
**Комплекс развивающих упражнений
(с гантелями)**

1. И.п.: стоя, ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища.
1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз.
2. И.п.: стоя, ноги вместе, руки внизу.
1-руки перед собой; 2-руки вверх; 3-руки в стороны; 4-руки вниз.
Повторить 6 раз.



3. И.п.: о.с.
1-руки вперед; 2-поворот вправо руки к плечам; 3-прямо; 4-руки вниз.
Повторить 4 раза.

4. И.п.: стойка – ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе.
1-руки в стороны; 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую руку вверх; 3-руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение. То же влево.
Повторить 6 раз.



5. И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями вниз.
1-присесть, руки вперед; 2-и.п.
Повторить 6 раз.
6. И.п.: гантели лежат на полу.
Катание гантелей поочередно правой и левой ногой.
Повторить 6 раз.



7. Прыжки на 2-х ногах на счет 1-8, ходьба на месте на счет 1-8.
Повторить 6 раз.

- Упражнения мы с вами выполнили, вы стали сильными, ловкими.
- А зайчонка никто не видел, он вам не встречался? *(ответы детей)*

+ Ну тогда идем дальше в лес. Видно много препятствий нам придется преодолеть. Как вы думаете, где бы он мог быть? *(ответы детей)*
(за пеньком, за веткой, под корягой, на дереве, в ямке, в дупле).





Основная часть.

- В лесу много веток, паутин, коряг, поэтому мы с вами поползем на четвереньках по «упавшему дереву» (гимнастической скамейке) и будем внимательно смотреть по сторонам, искать зайчонка.

- Осторожно ребята, впереди «коряга» (дуга), подлезем под нее, посмотрим там зайчонка.

- Ну что, никто не видел зайчонка?
(ответы детей)

- А здесь «кочки», пробираемся по ним (прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед).

- Ой, ребята, а вдали посмотрите, какой пенек стоит необыкновенный, большой, мы там не искали? Давайте посмотрим, может там наш зайчишка сидит (заглядывают, там сидит игрушка – зайчонок).

- Вот ты где зайчишка, мы тебя так долго искали зайка!. Я думаю ты очень любишь играть. И ребятки наши тоже любят играть в разные забавные игры, давай вместе с ребятами поиграем в игру.



Игра «Зайки на лужайке»:

По лесной лужайке разбежались зайки
(зайки резвятся)

Вот такие зайки, зайки побегайки.

Сели зайчики в кружок,

Рюют лапкой корешок (имитируют движения)

Вот какие зайки, зайки побегайки.

Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка

Ищет где же зайки, зайки побегайки (убегают через дуги-воротца).



Заключительная часть.

Сюрприз от зайчика (*угощение*).

Рефлексия

- Сегодня мы с вами нашли зайчонка.
- Играли в игры в снежном лесу.
- Бегали, прыгали, шагали.
- Все ребята были молодцы!
- На этом наше занятие окончено. Направо!
- Из зала шагом марш!.

