

НОД по физическому развитию

«Путешествие по сказочному лесу» в старшей группе.

Ход НОД:

Воспитатель: В сказочный лес на прогулку,

Приглашаю вас пойти.

Интересней приключенья

Нам, ребята, не найти.

Друг на друга посмотрите

И улыбку подарите.

Глаза дружно закрываем

В волшебную сказку попадаем.

- И так отправляемся в путь по сказочному лесу. (Дети становятся в колонну по одному)

Сказка- сказка прибаутка (ходьба в колонне)

Рассказать её - не шутка (ходьба с высоким подниманием колен)

Чтобы сказочка сначала (ходьба на носочках)

Словно реченька, журчала, (бег в колонне)

Чтоб в конце ни стар, ни мал (ходьба обычная)

От неё не задремал (дыхательные упражнения).

Воспитатель :Ребята, кого мы с вами встретили (Ответы детей)

-Колобок какой (Круглый, румяный, жёлтый, вкусный, добрый и т. д.)

-У нас есть жёлтые мячики, они похожи на колобки. Я предлагаю вам взять по одному мячику и выполнить интересные упражнения. (Дети берут мячики и рассыпаются по полянке)

1. Жили-были дед да баба на полянке у реки.

И. п. о. с. мяч за спиной. 1-наклон головы вправо, 2-о. с., 3 наклон головы влево, 4-о. с. (6 раз)

2. И любили они очень на сметане колобки.

И. п. о. с. мяч руке. 1-2-передать мяч из руки в руку, 3-4,5-6,7-8,9-10, в и. п.

3. Хоть у бабки мало силы- бабка тесто замесила.

И. п. мяч впереди в руках, пружинка. 1-мяч вверх-пружинка, 2-и. п., 3-мяч вниз – пружинка, 4 и. п. (6 раз).

4. Ну, а бабушкина внучка колобок катала в ручках.

И. п. стоя на коленях, мяч внизу, сед на пятках. 1-прокатить мяч вперёд, 2-в и. п., 3-прокатить вправо, 4-в и. п., 5-влево, 6 в и. п. (6 раз).

5. Вышел ровный, вышей гладкий, но солёный и не сладкий.

И. п. сидя, ноги врозь, мяч внизу. 1-положить мяч вправо, 2-наклон вперёд, 3-сесть прямо, 4 –взять мяч, 5-положить мяч влево, 6-наклон вперёд, 7 выпрямиться,8-взять мяч. (по 4 раза в каждую сторону)

6. Очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно.

И. п. сидя, ноги врозь, мяч внизу. 1-подбросить мяч, 2-поймать двумя руками. (8 раз).

Воспитатель: Молодцы, с упражнениями мы справились. (Дети убирают мячи)

Воспитатель: Прежде чем отправиться нам дальше в путешествие, надо сделать массаж рук и ног.

Массаж рук и ног

Я в ладоши хлопаю (хлопают)

И ногами топаю (топают)

Руки разотру, тепло сохранию (растирают прямыми движениями рук).

Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки (показывают)

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше (гладят руки).

Вы погладьте ножки,

Чтоб быстро бегали по дорожке (гладят ноги).

- Отправляемся дальше в путешествие. (Дети идут дальше)

- Ребята, смотрите, какая лесная поляна. Мы здесь поиграем в игру «Лиса и колобок»(выбрать ребёнка-лису, остальные-колобки).

Превращение в колобков: Раз, два, три повернись, в колобков превратись.

Воспитатель произносит слова, дети выполняют движения.

Колобочки побежали

По мосточку поскакали.

С колобком забот немало,

Скачет глупый, где попало.

А лисичка выходила,

Колобочка ловила. (Дети убегают, повторить 2-3 раза)

По окончании игры превращение в детей: Раз, два, три повернись, в детей превратись.

Воспитатель: Всякой сказки бывает конец,

А кто участвовал в ней молодец!

Использованная литература

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

Подготовила: Тарасова Т.М