**МБДОУ «Детский сад г.Новосокольники»**

Конспект непосредственной образовательной деятельности по физической культуре:

***Индейцы племени ЗОЖ***

*Инструктор по физической культуре:*

**Семенкович Людмила Викторовна**

****

**г. Новосокольники**

**Цель НОД**: накопление двигательного опыта, развитие интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

***Оздоровительные:***

* Воздействовать на организм детей с помощью элементов зрительной и дыхательной гимнастики, элементов массажа.
* Укреплять мышечные группы посредством физических упражнений.

***Образовательные:***

* Содействовать развитию основных видов движений, ловкости и координации движений, и способности ориентироваться в пространстве.
* Развивать глазомер и мелкую моторику рук.
* Закрепит знание комплекса ОРУ с палками, способности распознавать цвета.

***Воспитательные:***

* Воспитывать чувство коллективизма, и взаимопомощи.
* Содействовать формированию чувства сопереживания, желания помочь ближнему.

**Оборудование и инвентарь:**

Повязки на голову, цветные перья, гимнастические палки, ленты для удочки на каждого воспитанника; лента с привязанными кеглями 1 шт., повязки на глаза – 5 шт., фишки – 7 шт., гимнастическая скамейка – 1 шт., кочки массажные – 4 шт., мягкий, гимнастический модуль – 1 шт., массажный модуль «лапка-стопки» - 1 шт., интерактивная, проекционная система, конверты с записками.

**Ход НОД.**

**I. Вводная часть.**

*Построение, приветствие.*

*В физкультурный зал на воздушном шаре влетает послание*

Инструктор зачитывает:

Мы индейцы племени ЗОЖ

На наше племя напали злые микробы.

Спасите, помогите!

Помощь принесите.

**Инструктор:** Что же делать? Как же быть? Может шарик отпустить и забыть?

*Дети отвечают.*

**Инструктор:** А как можно помочь бедным индейцам?

*Дети предлагают свои варианты помощи*.

**Инструктор:** Конечно! Побороть вредных микробов сможет мыло, но чтобы его отнести племени ЗОЖ, нужно самим ненадолго превратиться в настоящих индейцев и преодолеть немало трудностей на пути! Ведь индейцы - это народ, который в прошлом населял Северную Америку. Индейцы стремятся жить в согласии с природой и самим собой. Они умеют общаться с растениями, животными и различать их следы. У индейцев есть свои собственные танцы и развлечения. Отличительным атрибутом индейцев являются их раскраска на лице и теле и индейский головной убор. Вы готовы!

*Дети отвечают.*

**Инструктор:** Тогда вперед друзья у нас все получится!

*Детям повязываются повязки индейцев, и наносится грим, в повязку вставляются перья различного цвета, который называют дети, закрепляя навык распознавание цветов. Ребенок получает звание индеец - красное, желтое перо и т.д.*

**Инструктор:** Индейцы! Направо! В обход по залу шагом марш!

Найти дорогу в страну племени ЗОЖ, нам помогут следы зверей, ведь мы теперь индейцы и умеем их распознавать.

Вот здесь прошла горделивая лань, значит мы на верном пути

1.Ходьба с высоким подниманием бедра. 1 круг *(следить за правильным сохранением осанки)*

Здесь от цветка к цветку порхала прекрасная бабочка.

2.Спина прямая, руки согнуты в локтях, тыльной стороной прижаты к пояснице, ходьба со сведение и разведением лопаток. 1 круг. (*следить за правильным сохранением осанки)*

Здесь пробежали озорные обезьянки, значит мы на верном пути.

3. Ходьба на руках и ногах одновременно. 1 круг.*(следить за согласованностью движений и полным раскрытием ладони)*

А тут прошли неуклюжие медведи.

4. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе. 0,5 круга.

Здесь прошли важные гуси.

5. Ходьба в полном приседе, руки на коленях. 0,5 круга

А тут проскакали резвые лошадки.

6. Подскоки с высоким подниманием бедра 1 круг.

Навстречу им прыгали зайчики.

7. Прыжки на двух ногах. 0,5 круга

Они увидели лошадок, испугались и убежали!

8. Бег в колонне по одному.

А здесь под кустом их поджидал волк, а здесь лиса!

9. Бег с изменение направления. 4 раза по 0,5 круга.

А вот здесь появились следы наших друзей, индейцев племени ЗОЖ, они шли и наслаждались ароматами леса, вдыхая их носом и медленно выдыхая через рот.

10. Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. 1,5 круга.

**Инструктор:** Кажется мы потеряли след. Дальше идти некуда.

Стой! Раз - два! Налево! Нужно оглядеться.

*Упражнения для мышц шеи.*

Руки на поясе плавные повороты головы вправо, влево, вверх, вниз.

**Инструктор:** Кажется, я слышу какой-то шум. Индейцы! Замри! Не шевелись! Оглядываем местность только глазами!

*Элементы гимнастики для глаз.*

Дети выполняют движения глаз вправо, влево, вверх, вниз и круговые вращения.

*(В это время в зал влетает шар с новым посланием.)*

**Инструктор:** Смотрите, еще послание.

Дорогие, бледнолицые друзья!

Дальше без копья следовать опасно,

Преодолейте поляну качающихся деревьев

И будите вознаграждены!

**Инструктор:** Индейцы, будьте сдержанными, внимательными и неторопливыми. У вас все получится!

**II основная часть**

*Игра на развитие ловкости и координации движений «Бег между шатающимися кеглями»*

На длинную ленту, на небольшом расстоянии, привязаны ленты разного уровня с кеглями на концах. Задача ребенка пробежать между шатающимися кеглями не затронув ни одной кегли. Тот ребенок, которого коснулась кегля начинает этап с начала. В конце дети получают гимнастическую палку (копье индейца) и строятся в колонну по одному.

**Инструктор:**

Молодцы! Теперь у нас есть настоящее оружие индейцев! Можно продолжать наш путь! Шагом марш!

Посмотрите, впереди развилка дороги, нужно исследовать все пути и найти верую дорогу, каждый путь полон опасностей, но нам поможет наше копье.

*Перестроение в три колонны.*

Налево! В три колонны! Шагом марш! Дистанция 2 шага, интервал 2 шага! На месте стой! Раз! Два!

*Упражнения с палками.*

**Инструктор:**

Здесь очень жарко, наступила засуха, давайте вызовем дождь с помощью ритуального танца с копьём.

И.П. – средняя стойка, ноги врозь, палка средним хватом на плечах.

1- подняться на носки, палка вверх, вдох.

2 – вернуться в и.п. выдох с произношением звука «ха».

(*следить за осанкой, полным выпрямлением рук, дыханием*)

Смотрите, впереди озеро и есть лодка, но нет весла, что делать?

*Дети предлагают варианты.*

Используем копье вместо весла.

И.п. – широкая стойка ноги врозь, палка широким хватом на уровне груди.

Произвольные гребковые движения вперед и назад.

*(следить за полным выпрямлением рук)*

Нет! Это не зверь – это осы! Отгоняем их копьем!

И.п. – узкая стойка ноги врозь, палка в правой руке хватом за середину, перед собой.

Произвольные повороты палки. Тоже левой рукой.

*(следить за супинацией и пронацией мышц каждой руки*)

Смотрите! Они у нас над головой!

И.п. – узкая стойка ноги врозь, палка над головой, хватом за середину.

вращение палки над головой последовательной передачей ее из руки в руку*(следить за осанкой, правильностью передачи)*

Кажется рядом с нами бродит какой-то зверь! Нужно осмотреться!

И.п.- широкая стойка, ноги врозь, палка средним хватом на уровне глаз.

1. – поворот вправо

2 – и.п.

3-4 – то же влево.

*(пятки от пола не отрывать, палку не опускать)*

На пути у нас горы, спускаться и подниматься мы будем с помощью копья.

И.п. – лежа на животе, руки вперед, палка упором в пол, хват за нижний конец. Поднимание туловища с опорой на палку, с помощью поочередного перебирания руками по палке.

А теперь впереди река, а мостика нет. Что делать?

*Дети предлагают варианты*

Пройдем через речку по копью, как по мостику.

Произвольная ходьба по палке, руки в стороны.

*(следить за осанкой и правильной постановкой стопы)*

А теперь впереди много ямок, будем их перепрыгивать.

Произвольные прыжки через палку, руки на поясе, спина прямая.

*Восстановление дыхания.* На месте шагом марш! Руки через стороны вверх вдох! Вниз – выдох!

Вот и сходятся наши пути! *Перестроение в одну колонну.*

Направо! За направляющим, в одну колонну шагом марш! По ходу движения ставим копье в корзину. Стой! Раз! Два!

Вот и сошлись пути дорожки, а здесь еще послание.

**Инструктор зачитывает:**

Если вы прошли развилку трех дорог, значит вы близки к цели. Дальше микробы установили препятствия, что бы никто не смог до нас добраться. Оцените свои силы и решите, продолжать путь, или вернуться обратно!

*Дети делают выбор, устанавливается полоса препятствий.*

**Прохождение полосы препятствий** *(развитие основных видов движений)***.**

**1 этап:** прыжки ноги врозь, ноги вместе по массажному модулю «лапки-стопки»

**2 этап:** ползание по скамейке с помощью рук.

**3 этап:** ходьба в равновесии по массажным кочкам

**4 этап:** опорный прыжок через дугу мягкого, гимнастического модуля.

**Инструктор**: Мы справились! И вот еще послание. *Зачитывает.*

Если вы читаете это послание, значит вы сумели преодолеть ловушки микробов и у нас есть шанс на спасение!

Но учтите! Вокруг много опасностей!!!

Дальше одному из вас придется идти в слепую.

Направляйте своего друга боевым кличем индейцев

И меняйте друг друга по необходимости.

*Подвижная игра на развитие координации движений и способность ориентироваться в пространстве с элементами дыхательной гимнастики «Слепой индеец».*

Группа делится на пары. Одному из участников завязывают глаза, задача второго провести «слепого индейца» через весь зал, обходя фишки, расставленные по залу в хаотичном порядке, с помощь «боевого клича индейца» (непрерывное произношение звука «А» на выдохе с легким похлопыванием ладонью по губам) По достижению участников противоположной стороны зала, они меняются ролями.

**Инструктор:**Молодцы ребята! Вы настоящее, дружное племя! Правда здорово, когда рядом есть друг, который поможет тебе в трудной ситуации?

*Дети отвечают.*

**III Заключительная часть.**

**Инструктор:** Смотрите мы пришли на берег красивого пруда. А здесь еще послание!

**Инструктор зачитывает:**

Дорогие бледнолицые друзья! Микробы нас совсем одолели! Мы не можем выйти из своих убежищ и очень голодны. Спасите нас!!!

**Инструктор:** Дети, какое пропитание для наших друзей мы можем здесь добыть?

*Дети предлагают варианты.*

**Инструктор:** Давайте наловим рыбы. А как нам рыбку поймать?

*Дети предлагают варианты.*

**Инструктор:** Нужно сделать удочку, посмотрите вокруг, из чего ее можно сделать?

*Дети предлагают варианты и сами ищут необходимый материал в зале.*

Игра на закрепление умение завязывать узел, развитие мелкой моторики рук «Сделай удочку». Дети привязываю ленты к палкам. Оценивается скорость и аккуратность.

**Инструктор:** Молодцы дети, а теперь вставайте к пруду будем добывать пропитание.

Игра на развитие глазомера, координации движений с использованием интерактивного пола «Поймай рыбку».

Интерактивная система, проектирует изображение пруда с плавающими рыбками, задача детей коснуться лентой привязанной к палке движущуюся рыбку, дети засчитываю количество попаданий.

**Инструктор:** Молодцы ребята! Мы близки к цели! Но дальше идти опасно, микробы могут напасть и на нас. Но хорошие индейцы с помощью силы мысли могут общаться на расстоянии, давайте мысленно позовем вожака племени ЗОЖ и отдадим ему улов и спасительное мыло.

*Релаксация.*

Звучит расслабляющая мелодия*,* дети садятся на ковер в позу «лотоса» ноги скрещены руки на коленях большой и указательный палец соединены.

**Инструктор:** Что бы связаться с вожаком племени ЗОЖ нам нужно расслабится, закрыть глаза, подумать о нем, мысленно позвать его к нам, глубоко вдохнуть носом и выдохнуть через нос произнося звук «м» длительно и непрерывно.

*Сюрпризный момент.*

В это время в зале появляется вождь племени ЗОЖ. Который благодарит детей за помощь и забирает мыло, затем с помощью заклинания перемещает детей в спортивный зал детского сада.

*Рефлексия занятия.*

**Инструктор:** Дети, вам понравилось наше путешествие? *Дети анализирую свои впечатления*

**Инструктор:** Мне понравилось, как вы сегодня отважно справлялись с трудностями. До новых встреч, до новых путешествий!

*Организованный уход из зала.*