

Конспект ООД по физической культуре
в средней группе
«Путешествие в Радужную страну»

Подготовила и провела:
инструктор физвоспитания
Т.В.Рындина

Цель ООД: укрепление здоровья детей, создание условий для привития интереса к физической культуре.

Программные задачи:

Образовательные:

1. Продолжать формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.
2. Закрепить умение ползать на четвереньках с опорой на стопы и ладони.
3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в беге с ускорением и замедлением темпа, в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен, в ходьбе со сменой направления движения.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки.
5. Закреплять знания детей о природном явлении **радуга**.

Оздоровительные:

1. Укреплять свод стопы при ходьбе по ребристой доске.
2. Продолжать формировать правильную осанку при выполнении различных **физических упражнений**.
3. Продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат.
4. Создать положительный эмоциональный настрой.

Развивающие:

Развивать интерес к двигательной деятельности через использование нестандартного **физкультурного оборудования**, координацию движений, ловкость, быстроту реакции, внимание, коммуникативные навыки, умение ориентироваться в **пространстве при беге в рассыпную**, действовать по сигналу воспитателя.

Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность, организованность, выдержку, дисциплинированность, чувство взаимопомощи, коллективизма.

Интегрируемые образовательные области: познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие; музыкальное развитие.

Оборудование: дидактическое пособие «Парашиют», плакат с изображением **радуги**, гимнастическая скамейка, тоннель, ребристая доска, мат, цветные ленточки по количеству детей, разноцветные шарики для игры, музыкальное сопровождение.

Предварительная работа: беседы о природном явлении **радуга**, чтение художественной литературы: стихотворения С. Я. Маршака «**Радуга-дуга**», «**Радуга**», пословицы, поговорки, загадки о **радуге**; просмотр мультфильмов о **радуге**: Смешарики 29 серия – Последняя **радуга**, «**Радуга**» киностудия Союзмультфильм, режиссер и художник - постановщик В. Попов;

дидактические игры, направленные на сенсорное развитие детей (в частности, на развитие чувства цвета).

(«Гусеница», «Зажги фонарик», «Разноцветные мячики», «Наряди лесенку в цвета радуги»)

Ход: Дети входят в зал, строятся в одну шеренгу.

Инструктор : Здравствуйте, ребята! (*Раздается звонок*) Да, это детский сад «Вишенка».

«Здравствуйте, ребята! Я Королева **Радужной страны**. В моей **стране пропала радуга** – главный символ моей **страны**, и все цвета начали тускнеть, если не вернуть **радугу в страну**, очень скоро всё станет черно-белым! И цветы, и трава, и деревья, и все животные и даже небо и солнышко. Я очень прошу вас помочь нам вернуть **радугу**. Для того, чтобы ее вернуть, нужно на волшебной полянке нашей **страны** сыграть в веселую игру, но путь к ней не близкий и идти туда нужно только с хорошим настроением».

Инструктор : Ну что, ребята, поможем жителям **радужной страны**?
(Достает «Парашиют»)

Есть у нас помощник – друг! Это яркий «*парашиют*».

Мы его с собой возьмем, Сразу **радугу вернем!**

Нас ждет длинная дорога, поэтому нам нужно потренироваться. Вы готовы?

Ну, тогда вставайте в круг, держитесь правой рукой за «*парашиют*» и друг за другом шагом марш!

Чтобы **радугу вернуть**,

Отправляемся мы в путь

Дети встают друг за другом вокруг «*парашиюта*» и под музыку маршируют по кругу, держа край «*парашиюта*» одной рукой.

Встали дети друг за другом

И пошли, пошли по кругу

Раз-два! Раз-два!

Вот шагает детвора

Раз-два-три-четыре-пять

Вместе весело шагать! (*Ходьба друг за другом*)

В небе тучка появилась,

И на землю дождь пролился,

Дождика мы не боимся

И тихонько пробежимся. (*Бег с ускорением и замедлением темпа*)

Инструктор : А теперь повернитесь и возьмитесь левой рукой за «*парашиют*».

После дождика раз-два

Очень мокрая трава.

Осторожнее шагай,

Выше ноги поднимай.

Вот так, вот так выше ноги поднимай (*ходьба с высоким подниманием колен*)

Посмотрите-ка, ребята,

У нас лужи на пути.

На носочках мы пойдем

Лужи все мы обойдем (*Ходьба на носках, правая рука на поясе*)

А теперь пойдем на пятках,

Очень ловкие ребятки. (*Ходьба на пятках, правая рука за спиной*)

Раз – два, раз – два!

Позади теперь вода! (*Идут без задания*)

Инструктор : Вот какие молодцы! Но путь нам предстоит не близкий, поэтому нам необходимо хорошо потренироваться. Перестроение в пары, из пар в 2 колонны.

ОРУ с ленточкой

1. «Подними ленточку»

И. п.: ноги слегка расставлены, ленточка в руках внизу.

Поднять ленточку вверх, правую (*левую*) ногу отставить назад на носок, вернуться в и. п. (*повт. 5 раз*)

2. Повороты туловища»

И. п.: стоя на коленях, ленточка в руках внизу.

Поворот вправо, выпрямить руки, вынести ленточку вперед, вернуться в и. п. То же выполнить в другую сторону (*по 3 раза в каждую сторону*)

3. «Ленточку на колени»

И. п. лежа на спине, ноги вместе прямые, ленточка в прямых руках за головой.

Согнуть ноги в коленях, прижать их к груди, положить ленточку на колени, вернуться в и. п. (*повт. 5 раз*)

4. «Покажи ленточку»

И. п.: лежа на животе, ноги прямые, ленточка в руках у подбородка. Вытянуть ленточку вперед, приподнять руки и прямые ноги от пола, прогнуться, вернуться в и. п. (*повт. 5 раз*)

5. «Прыжки»

И. п.: стоя, ноги вместе, ленточка в руках внизу.

Прыжки ноги врозь - вместе с вынесением ленточки вперед в чередовании с ходьбой. (*повт. 2-3 раза*)

6. Упражнение на дыхание «Подуй на ленточку»

И. п.: ноги слегка расставлены, ленточка в руках внизу. Глубоко вдохнуть носом, медленно поднимая ленточку вверх, выдыхая, подуть на ленточку, медленно опуская ее вниз. (*3 раза*)

Инструктор : Вот мы и потренировались, а сейчас нас ждет дорога на волшебную полянку **Радужной страны**.

Сначала мы пойдём по узкому мостику через горную речку

(ходьба по гимнастической скамейке,

потом нам нужно будет проползти через тоннель, опираясь на стопы и ладони, затем пройти по дорожке, руки на поясе.

Справимся со всеми заданиями?

ОВД:

1. Ходьба по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны.

2. Ползание через тоннель, опираясь на стопы и ладони.

3. Ходьба по ребристой дорожке, руки на поясе.

Инструктор : Вот мы и оказались на волшебной полянке **Радужной страны!** А вы помните задание Королевы **Радужной страны**, что мы должны сделать на волшебной полянке, чтобы появилась **радуга**?

Замечательно! Тогда вы готовы выполнить просьбу королевы **Радужной страны и вернуть радугу**. Начинаем нашу игру.

Подвижная игра «*Разноцветные шарики*»

Дети стоят в кругу, держат «*парашют*». Воспитатель выносит корзину с шариками для сухого бассейна.

Инструктор : Посмотрите сколько у меня шариков! Шарики каких цветов? А эти цвета есть в **радуге**? Хорошо! Сейчас я высыплю эти шарики в наш «*парашют*» и по сигналу «*Раз, два, три!*» мы дружно взмахнем руками вверх, и наши шарики разлетятся по полянке. После этого, положим «*парашют*» на пол и побежим собирать их. Мальчики будут собирать зеленые и синие шарики, а девочки красные и желтые.

Инструктор : Вот как весело мы играли! А **радуги все нет!** А чтобы появилась **радуга**, что должно обязательно быть? Когда появляется **радуга на небе**? Ответы детей.

Малоподвижная игра «*Солнышко и дождик*»

На стене открывается панно с изображением **радуги**.

Инструктор : Ребята, посмотрите! Что это появилось? (*Ответы детей*)

Инструктор : ребята, лягте на спину на парашют головой к центру, закройте глаза, ноги выпрямите, руки положите вдоль туловища. Представьте, что наш парашют начал медленно подниматься вверх. Он поднимает нас все выше и выше. Наша голова стала легкая-легкая, наши ноги стали легкие-легкие, наши руки стали легкие-легкие. И вот парашют уже поднял нас до самых облаков. Облака легкие, мягкие, пушистые. Они нежно ласкают нас. Нам легко и приятно. А над нами светит яркая красивая **радуга**. Парашют начинает медленно опускаться вниз. Он опускается ниже и ниже. И вот мы уже на земле. Сейчас я сосчитаю до трех, и наш волшебный помощник перенесет нас обратно в детский сад. Раз-два-три! Открывайте глаза. Вот мы снова в нашем детском саду, сядьте на колени лицом в круг, улыбнитесь друг другу.

Инструктор : **Радуга вернулась в свою страну**. Как вы думаете, мы хорошо справились со своим заданием. Вам понравилось наше **путешествие**? Что вам особенно понравилось? А что вам было трудно в нашем **путешествии**? Дети высказывают свое мнение о результатах своей деятельности