**Конспект непосредственно образовательной деятельности** Интегрированное сюжетно-оздоровительное занятие «На полянке»

для средней группы МБДОУ № 51

Инструктор по физической культуре Баландина И.И.

**Образовательные области:** «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**Виды детской деятельности:** физическая культура, двигательная активность, игровая деятельность, социально-эмоциональное развитие

**Цель:** Физическое оздоровление детей.

**Задачи:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма.

- учить детей пролезать в обруч

- упражнять в прыжках через линии, легко, приземляясь на носки

- упражнять в ходьбе по канат, развивая равновесие

- способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия

- развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость.

- обогащать знания детей о зиме.

- воспитывать любовь к зимней природе.

- пополнять и активизировать словарь детей

- продолжать приучать детей слушать стихи

- формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх.

**Оборудование**: 2 обруча на подставке, длинный канат 2, 5 м, 6 верёвочек, снежинка на каждого ребенка.

**Словарная работа**: снежная, морозная, холодная

**Ход НОД**

Воспитатель: Дети, какое сейчас время года?

Ответ детей.

Воспитатель: Вы любите зиму?

Ответ детей.

Воспитатель: А почему все любят зиму?

Ответ детей.

Воспитатель: А как выглядит земля зимой?

Ответ детей.

Воспитатель: Какой лес стоит зимой?

Ответ детей.

Воспитатель: А вы хотите попасть в зимний лес?

Ответ детей.

Воспитатель: Давайте оденемся и отправимся в зимний лес (имитация одевания).

Дети зажмуривают глаза и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять, хотим по лесу мы гулять».

1 часть.

Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали – ходьба друг за другом (слайд леса).

Вот березка стоит, на ребят она глядит - ходьба на носках, руки вверх.

Тут медведь в берлоге спит, очень сильно он храпит – ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе

Через сугробы мы шагаем, выше ноги поднимаем – ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.

По тропинке мы пойдем и в сугроб не упадем – ходьба приставным шагом .

Холодно в лесу зимой побежали все за мной – бег в колонне друг за другом

Чтобы нам не потеряться ,нужно вместе нам держаться –ходьба змейкой, друг за другом(обходим елочки). - вот мы шли, шли и на полянку пришли.

2 часть.

Воспитатель: Смотрите какая зимняя полянка, давайте на ней сделаем нашу «разогревалочку», чтобы не замерзнуть в зимнем лесу.

Дети выполняют упражнения под музыку В. Метелица

1. «Красивая полянка».

И.п. ноги вместе, руки на пояс.

1-2 поворот головы вправо. И.п.

3-4 поворот головы влево. И.п.

2. «Птица полетела».

И.п. ноги на ширине стопы , руки к плечам.

1-2 поднимаем локти вверх. И.п.

3-4 поднимаем локти вверх. И.п.

3. «Потрогаем снежок».

И.п. ноги на ширине плеч , руки на пояс.

1-2 наклон вперед, достаем пол руками. И.п.

3-4 наклон вперед, достаем пол руками. И.п.

4. «Деревья маленькие и большие».

И.п. ноги вместе, руки на пояс.

1-2 приседание. И.п.

3-4 приседание. И.п.

5. «Зайчата».

И.п. ноги вместе, руки приставлены к голове.

Прыжки на двух ногах, на месте, чередующиеся с ходьбой (3 раза по 8)

**Дыхательная гимнастика**

На снегу блестят снежинки.

Это очень весело!

Мы спросили их тихонько:

«Вы поете песенки?»

А они молчат, кружатся,

Но на землю не ложатся…

(каждый ребенок держит за ниточку бумажную снежинку и, делая продолжительный выдох, дует на нее, наблюдая, как она танцует в воздухе.)

Воспитатель расставляет оборудование.

ОВД.

* Пролезание в обруч правым и левым боком. 2 раза
* Прыжки через 5 лент, 40 см друг от друга. 2 раза
* Ходьба по канату, положенному прямо, пятка к носку. 2 раза.

Вопросы к детям

Какая бывает зима? (снег - снежная, холод – холодная, вьюга – вьюжная…)

**Подвижная игра "Снежинки и ветер".**  
Цель: Развивать координацию движений.  
Описание: Воспитатель предлагает детям собраться в кружок, взяться за руки. Говорит, что они будут снежинками. По сигналу воспитателя: «Ветер подул сильный-сильный. Разлетайтесь, снежинки! » – дети разбегаются в разных направлениях по группе, расставляют руки в стороны, покачиваются, кружатся.  
Воспитатель говорит: «Ветер стих. Возвращайтесь, снежинки, в кружок! » Игра повторяется 3 – 4 раза.

А теперь в снежки играем и друг в друга их бросаем.

**Игра «Снежки»,** дети бросают друг в друга снежки.

Цель: Развитие общей и мелкой моторики.

Педагог предлагает детям поиграть в снежки: «Смять большой лист бумаги получился снежок, а теперь попади в цель.

*Пальчиковая гимнастика* «Согреем руки»

Снег руками собирали,       энергично сжимают и разжимают пальцы рук

Наши пальцы замерзали.

Мы их будем растирать,

Мы их будем согревать,        энергично потирают ладонь о ладонь

Вот и побывали мы в зимнем лесу, увидели какой он зимний лес. А теперь нам пора домой.

Дети зажмуривают глаза и произносят слова: «1,2,3,4,5 – дома будем мы опять.

- как дома тепло, давайте разденемся. (имитация раздевания).

- Ребята, мне понравилось в зимнем лесу, а вам?

ответы детей.

- а что вам было трудно выполнять?