

**Непосредственно образовательная деятельность  
с детьми подготовительной группы  
по физической культуре  
«Северные олени»**

с использованием здоровьесберегающих технологий  
№3

Инструктор по физической культуре  
Сумарокова Ж.А.

## Виды интеграции образовательных областей:

Здоровье и физическая культура: следить за осанкой при ходьбе

Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время занятия

Безопасность: формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности

Познание: уточнять представления о животном мире и климатических особенностях Севера

Чтение художественной литературы: через образы литературных героев активизировать двигательную активность детей, проводить игры с речевым сопровождением

Музыка: проводить упражнения под музыку

Труд: учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале

## Программное содержание:

- Совершенствовать навыки лазания по гимнастической лестнице, пролезания в обруч, лежащий на полу, и подлезания под скамейку, упражнять в прыжках в высоту с места, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо от груди, повторить различные виды ходьбы и бега
- развивать скоростно-силовые качества, координацию движений, умение ориентироваться на полосе препятствий, воображение
- воспитывать интерес к занятиям

Оборудование: набивные мячи, гимнастическая скамейка, погремушка подвешенная выше поднятой руки ребенка, баскетбольное кольцо, несколько мячей резиновых, обручи на ½ группы, конусы ориентиры, гимнастическая лестница, маты, снежки, шапка Деда Мороза, спокойная мелодия для релаксации, муз. центр

## Ход занятия:

### Построение.

Психогимнастика «Северный полюс» :

Ребята, давайте закроем глаза и представим, что мы стоим в самом холодном месте нашей планеты, на Северном полюсе. Но мы не боимся ни холода, ни ветра, а чувствуем себя сильными, смелыми, закаленными. Откроем глаза, потрем ладони, пощиплем кончик носа, потрем ушные раковины, научимся дышать чистым морозным воздухом через нос (упражнение на дыхание «Ушки»).

А теперь равняйся, смирно, направо! Пора нам встретиться с жителями Северного полюса.

Ходьба обычная, на внешней стороне стоп (встретили на пути белых медведей), на пятках с похлопыванием руками по бедрам (увидели пингвинов), с заданиями для рук.

Легкий бег с изменением направления на сигнал, бег между предметами, бег с преодолением препятствия на пути, не теряя скорости движения

Ходьба спиной вперед, бег врассыпную подскоками, руками изображаем рога оленей, чередуя с ходьбой в колонне по одному (дети).

Построение в колонны по три.

ОРУ без предмета ( чтобы не замерзнуть, начинаем тренировку)

Перестроение в колонну по одному

- В какой сказке северные олени помогали детям? (Снежная королева)

- Как звали героев сказки? (Кай и Герда)

- Кай и Герда были очень смелыми и сильными, поэтому смогли преодолеть все препятствия на своем пути. Перед вами тоже полоса препятствий:

- перепрыгнуть через несколько набивных мячей подряд
- подлезть под гимнастическую скамейку
- подпрыгнуть до подвешенной погремушки
- двумя руками от груди забросить мяч в баскетбольное кольцо
- пролезть в обруч лежащий на полу
- бег подскоками между ориентирами

С полосой препятствий вы справились. А теперь проверим, какие вы ловкие (подгруппами).

1. лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз переменным шагом
2. бег через обруч, ходьба с поднятым вверх обручем по гимнастической скамейке

На Северном полюсе холодно, поиграем в п/и «Дед Мороз».

Изменения и усложнения правил: Дед мороз, Дед Мороз, бабу снежную принес.

Баба, баба, бяляком, получай – ка, снега ком!

Осаленные Дедом Морозом дети готовят снежки. Остальные участники игры по сигналу размещаются на противоположной стороне площадки. Начинается игра в «снежки». По сигналу снежки складываются в условленном месте, игра повторяется сначала.

И/упр. «Замри!». Спокойная ходьба в колонне по одному, по команде «Замри!» придумать фигуру и остановиться.

- А теперь мы все олени. Дружно по-турецки сели. Покажите, какие рога у оленей? (поднять руки над головой, изображая рога). Трудно руки так держать? Опустите их на колени, напряжение улетело.

А теперь слушайте стихи и повторяйте упражненья.

Дети выполняют упражнение на расслабление рук, ног, корпуса по контрасту с напряжением «Олени»:

Сегодня мы – олени.

Ветер рвется нам навстречу.

Ветер стих, расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немного лени.....(легли)

Руки, ноги не напряжены,

А расслаблены.

Знают девочки, знают мальчики,

Отдыхают все их пальчики.

(дети лежа слушают отрывок из спокойного муз. произведения)

Хорошо нам отдыхать!

Но уже пора вставать!

Потянуться! Улыбнуться! И встать! Итак, мы снова в нашем детском саду.

- Где побывали? Кого встретили?