Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №74

комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга

**Конспект образовательной деятельности по физическому развитию**

**с элементами здоровьесбережения**

**с детьми младшей группы (3 – 4 года)**

**Тема:** **«Медвежата в лесу»**

**Составила:**

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Кириллова Ю.А.

Санкт-Петербург

2023

**Возраст воспитанников, направление группы:** младшая группа (3 – 4 года) общеразвивающей направленности.

**Цель**: приобщение детей к здоровому образу жизни путём использования здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

***Образовательные:***

1. Обеспечение оптимального уровня двигательной активности, рационального сочетания статических и динамических нагрузок; обогащение двигательного опыта детей;

2. Продолжение формирования у детей умения ходить «змейкой»; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на колени и ладони; прыгать из обруча в обруч на двух ногах; ходить в прямом направлении по тонкому канату; подлезать под дуги;

2. Развитие координации, согласованности движений, умения действовать сообща в процессе упражнений и игр.

***Оздоровительные:***

1. Содействие сохранению и укреплению здоровья детей;

2. Формирование умения сохранять правильную осанку;

3. Привитие любви к физической культуре.

***Развивающие:***

1. Развитие познавательной активности, ручной и пальчиковой моторики, ориентировки в пространстве;

2. Содействие укреплению мышц дыхательной мускулатуры;

3. Развитие зрительного и слухового внимания, творческого воображения, выразительности движений.

***Воспитательные:***

1. Воспитание сосредоточенности, выдержки при выполнении упражнений;
2. Воспитание эмоциональной отзывчивости, доброжелательного отношения к сверстникам;

3. Воспитание любви и бережного отношения к животному миру, природе.

**Организация детских видов деятельности:**

***Тип, вид,*** [***форма***](http://50ds.ru/psiholog/6660-portfolio-doshkolnika-kak-interaktivnaya-forma-raboty-s-roditelyami.html) ***и методы используемые в НОД***:

**Тип –** комбинированное.

**Вид –** сюжетный.

**Методы:**

* Игровые – воображаемая игровая ситуация; подвижная игра «У медведя во бору»; «Ты медведя не буди!»;
* Словесные – предварительная беседа; вопросы, объяснение, указание; педагогическая оценка хода выполнения деятельности, его результата; косвенные приемы оценки (напоминание, исправление, замечание);
* Практические – упражнения, наглядно – действенный показ.

**Форма** – фронтальная и индивидуальная.

**Технологии:**

* *Здоровьесберегающие:*

1. Технология сохранения и стимулирования здоровья – пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, подвижная игра, релаксация;

2. Технология обучения здоровому образу жизни – физкультурное занятие;

3. Коррекционная технология – технология музыкального воздействия.

* *Игровые;*
* *Личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми.*

**Вид детской деятельности:** двигательный, игровой, здоровьесберегающий, коммуникативный.

**Организация детских видов деятельности:** в движении, стоя.

**Активизация словаря:** расширение объема понимания обращенной речи; продолжение обучения детей переключению с одного действия на другое по словесной инструкции.

**Материалы и оборудование:** конусы (высота 40см) – 3-4шт.; гимнастическая скамейка (высота 20см); обручи малые (диаметр 50см) – 3шт.; канат тонкий (диаметр 2,5см; длина – 2,5-3м); модули мягкие (600х15х15см) – 3шт.; дуги для подлезания (высота 50см) – 4-5шт.; обруч (диаметр 65см); маска медведя; ориентир на подставке – 1шт.; магнитофон; аудиодиск.

**Литература:**

1. Гаврючина Л. В. **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. -** М.; Сфера, 2008.

2. Нищева Н.В. Веселая пальчиковая гимнастика. – СПб.; Детство-Пресс, 2020.

3. Царева Ю.В. Коррекция поведенческих нарушений у детей: Сборник упражнений и игр. –– М.: Книголюб, 2008.

**Ход образовательной деятельности**

**I часть занятия**

**вводная**

*(организационный момент, мотивация, разработка совместного плана действий)*

Дети входят в спортивный зал, строятся в шеренгу по ориентирам (полоса на полу).

**Инструктор по физической культуре:** Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Отвечают.

**Инструктор по физической культуре:** Посмотрите, сколько к нам пришло сегодня гостей. Поздоровайтесь с ними.

**Дети:** Здравствуйте.

**Инструктор по физической культуре:** Скажите, пожалуйста, какое сейчас время года?

**Дети:** Осень.

**Инструктор по физической культуре:** Какие признаки осени вы знаете?

**Дети:** Опадают листья с деревьев. Улетают птицы на юг.

**Инструктор по физической культуре:** Правильно, ребята, осенью начинают готовиться к зиме и лесные жители – зайцы, медведи, волки. Хотите превратиться в веселых медвежат и отправиться в осеннее путешествие по лесу?

**Дети**: отвечают.

**Инструктор по физической культуре:** Вы друг другу улыбнитесь, в веселых медвежат превратитесь.

**Дети**: Улыбаются друг другу.

**Инструктор по физической культуре:** Перед путешествием медвежатам нужно размять лапки.

Инструктор по физической культуре показывает упражнения пальчиковой гимнастики, которые дети повторяют вслед за ним.

**Пальчиковая гимнастика «Дружные медвежата»**

|  |  |
| --- | --- |
| Медвежата дружно жили. | Сжимают-разжимают пальчики обеих рук. |
| Свой дремучий лес любили. | Хлопают в ладоши. |
| Вместе по лесу гуляли  И малину собирали. | Постукивают кулачками друг о друга. |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Потирают ладошки движениями кистей рук вперед-назад. |
| Вместе весело гулять! | Показывают ладошки.  Слова и движения – Ю.Кириллова |

Дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному, начинают двигаться в обход по залу в колонну по одному.

**Инструктор по физической культуре:** И пошли медвежата путешествовать по осеннему лесу. Группа направо, в колонну по одному в обход по залу шагом марш!

**Упражнения в ходьбе и беге:**

**-** ходьба на носках, руки на пояс;

- ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены;

- ходьба с высоким подниманием коленей;

- бег в медленном темпе;

- ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания «Подышим лесным воздухом». Упражнения в ходьбе и беге выполняются 50-60 секунд.

После выполнения упражнений дети останавливаются, проходят к центру зала, берутся за руки, строятся в круг.

**II часть занятия**

**основная**

(реализация плана действий)

**Инструктор по физической культуре:** Вот медвежата и пришли на лесную полянку. Давайте проведем на полянке тренировку. Как вы думаете, на тренировке что медвежата будут делать?

**Дети:** Упражнения.

**Инструктор по физической культуре:** Правильно, упражнения.

Инструктор по физической культуре показывает детям упражнения, проговаривает каждое движение и выполняет их вместе с детьми.

Дети принимают исходные положения, следуя указаниям педагога, выполняют вместе с ним все упражнения комплекса.

**ОРУ «Веселые медвежата»**

**«Лапка одна, лапка другая»**

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и.п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 2 - 3 раза.

**«Крепкие лапки»**

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; вернуться в и.п., руки на пояс. Повторить 4 – 5 раз.

**«Веселые медвежата»**

И.п.: ноги врозь, руки «полочкой» перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить по 2-3 раза.

**«Медвежата прыгают»**

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Выполнить 8 – 10 подпрыгиваний, затем 8 – 10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 – 3 раза.

**«Медвежата - молодцы»**

И.п.:ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п. На выдохе произнести «мо – лод - цы». Повторить 3 – 4 раза.

**Инструктор по физической культуре:** Молодцы, ребята-медвежата! Все очень старались выполнять упражнения!

Решили медвежата по лесу погулять. Убежали с полянки и забрели в самую чащу…Там перед медвежатами возникли неожиданные и препятствия. Как вы думаете, медвежата их смогут преодолеть?

**Дети:** Да.

**Упражнения в основных движениях:**

По краям спортивного зала по кругу раскладывается физкультурное оборудование в следующем порядке:

- конусы – 4шт., расстояние между которыми 1,5м;

- гимнастическая скамейка;

- малые обручи – 3шт., расстояние между обручами 10-15см;

-тонкий канат;

- мягкие модули, расстояние между которыми 20-25см;

- дуги для подлезания.

**Инструктор по физической культуре:** Конечно, смогут! Чтобы путешествовать дальше, нужно преодолеть препятствия: обойти «змейкой» пенечки, проползти по мостику через овраг, перейти через болото прыжками по кочкам, пройти по узкой тропинке, перешагнуть через бугорки, пролезть в норку.

**Дети:** выполняют поточно необходимые двигательные действия (1-2 круга):

- ходьба «змейкой» между модулями;

- ползание по гимнастической скамейке, опираясь на колени и ладони;

- прыжки из обруча в обруч на двух ногах;

- ходьба в прямом направлении по тонкому канату;

- перешагивание через мягкие модули;

- подлезание под дуги.

Во время выполнения детьми упражнений инструктор по физической культуре обращает внимание детей **на правильную осанку.**

(после выполнения ОД инструктор по физической культуре убирает физкультурное оборудование на края зала, дети по мере своих возможностей помогают педагогу).

**Инструктор по физической культуре:** Вышли медвежата из чащи и увидели домик.

Ребята, как вы думаете, кто там живет?

**Дети:** отвечают.

**Инструктор по физической культуре:** В домике живет медведь, который приглашает всех на веселую игру.

**Подвижная игра «У медведя во бору»:**

Дети с помощью педагога становятся в круг в центре зала, берутся за руки. В центр круга кладется обруч – «дом медведя», на одной из сторон игровой площадки ставится ориентир на подставке. Педагог встает рядом с кругом игроков. Один из детей назначается на роль медведя. Ему надевается маска. Ребенок проходит в центр зала, становится в обруч, затем присаживается на корточки – «медведь засыпает».

По сигналу педагога дети идут по кругу, взявшись за руки, в правую сторону. Педагог в это время читает текст:

У медведя во бору

Поиграем мы в игру.

Будем бурого будить,

Мишка будет нас ловить.

Раз, два, три, лови!

Ю. Кириллова

По окончании текста дети бегут к ориентиру на подставке, водящий старается поймать одного из них, дотрагиваясь ладонью. Педагог хвалит детей, назначает нового водящего, игра повторяется.

**Примечания:**

1. При повторении игры дети идут по кругу, взявшись за руки, в противоположном направлении;

2.Местоположение ориентира на подставке меняется при каждом повторении игры;

3. Играющие убегают от водящего только после его слов: «Раз, два, три, лови!».

**III часть занятия**

**заключительная**

(рефлексия, оценка деятельности детей, итог НОД)

**Инструктор по физической культуре:** Медведь поиграл с ребятами и ушел опять спать в свой дом. А медвежатам тоже захотелось отдохнуть.

**Релаксация «Медведь и медвежата»:**

Дети врассыпную расходятся по залу. Затем ложатся на спинки на ковер. Педагог становится рядом с детьми, не спеша читает текст стихотворения, которое слушают дети. (при выполнении упражнения детям не следует закрывать глаза):

Жил медведь в лесу дремучем,

Спал под дубом он скрипучим.

Крепко спал в своей берлоге

Толстопятый, мохноногий.

Медвежата все устали,

Долго по лесу гуляли.

Отдохнуть легли на травку,

На зеленую муравку.

Пусть в лесу щебечут птички:

Соловьи, щеглы, синички.

Пусть своим веселым пением

Поднимают настроение.

Ю. Кириллова

Инструктор по физической культуре включает запись пения птиц. Дети слушают запись пения птиц (15 - 20 секунд).

**Рефлексия:**

**Инструктор по физической культуре:** Поднимайтесь,ребятки, вставайте в кружок, птички всем нам подняли настроение!

Дети встают, подходят к инструктору по физической культуре, встают в круг рядом с ним, рядом с краем зала.

**Инструктор по физической культуре:** Наше путешествие в осенний лес подошло к концу. Скажите, пожалуйста, что лучше всего у вас получилось во время путешествия в лес? Что больше всего понравилось?

**Дети**: отвечают.

**Оценка деятельности детей:**

**Инструктор по физической культуре:** Молодцы, ребята! Мне сегодня очень понравились дружные и веселые медвежата. Все были смелыми, ловкими и умелыми.

**Итог НОД:**

**Инструктор по физической культуре:** Сегодня мы совершили прекрасное путешествие в осенний лес. У вас хорошее настроение?

**Дети**: отвечают.

**Инструктор по физической культуре:** И у меня тоже хорошее настроение!

**Инструктор по физкультуре:** Всем пора возвращаться   
в детский сад.

Инструктор по физической культуре помогает детям перестроиться из круга в колонну по одному. Дети выполняют ходьбу в колонне по одному в обход по залу под музыкальное сопровождение - композиция «Вместе весело шагать по просторам», муз. В. Шаинский (минусовка) (1 круг).

**Инструктор по физкультуре:** До свидания, ребята!

**Дети**: отвечают.

Малыши друг за другом выходят из спортивного зала.