**НОД по физической культуре**

**«Необычное путешествие»**

(старшая группа)

*Пояснительная записка*

Сюжетное занятие – одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. Сюжетные физкультурные занятия помогают обеспечить каждому ребенку постоянный тренинг положительных эмоций, чувств, переживаний, воображения. Удовлетворительность ребенка продуктом собственной деятельности ведет к формированию у него потребности повторить положительные переживания радости от результата, что обеспечивает ему возможность для упражнения важных личностных механизмов, влекущих изменения в развитии ребенка. Увлекательными и интересными занятия делает сюжет, «рассказывающий» о каких-либо конкретных событиях с участием взаимодействующих персонажей, хорошо знакомых детям. Их содержание позволяет вести занятия на эмоционально положительном контакте педагога с детьми удовлетворяет потребности ребенка в познании, активной деятельности, в общении со сверстниками, побуждает ребенка к творческой активности, самовыражению, снимают скованность, эмоциональное напряжение.

Совершенно очевидным являются и то, что ребенку, благодаря сюжету, легче осмысливать и выполнять движения. И именно сюжетные занятия в большой степени способствуют взаимопроникновению обучающих моментов в единый процесс. Важным достоинством занятий сюжетного типа мы считаем и то, что, по большому счету, они позволяют избежать, свести к минимуму механическое усвоение техники движения, заучивания детьми только «жестких стереотипов» движений, которые лишают детей возможности «конструирования» новых вариантов путем дополнения, усложнения составляющих элементов.

Ценным является то, что периоды «жестких стереотипов» в сюжетных занятиях относительно кратковременны и при переходе к творческим занятиям, эти образцы остаются еще достаточно пластичными, что облегчает детям их произвольные изменения. И уже на этапе обучения сюжет является смысловой стороной, облегчающей освоение движения, и способствует сокращению сроков его разучивания. В дальнейшей работе над движением дети не боятся отступить от выученных образцов и придумывают собственные варианты движений.

В качестве источников рождения двигательных образцов нами широко используются окружающий мир и природа, литература, музыка, произведения изобразительного искусства. Для отработки того или иного движения отбираются достаточно простые и доступные сюжеты.

Помогает формировать двигательную среду ребенка на основе его творческой активности, развитие его самостоятельности, осмысленного отношения к своему телу, его возможностям.

Цель и задачи:

 формирование способности к созданию и передаче через движение эстетических образов.

 воспитание двигательной находчивости.

 упражнять в пролезании под дугами, ходьбе по гимнастическому бревну, сохраняя равновесие.

 развивать координацию движения на гимнастической скамейке, сохраняя равновесие при выполнении гимнастического упражнения "улитка".

Оборудование:

* Дуга гимнастическая - 8 шт.
* Бревно гимнастическое – 2 шт.
* «Кочка» - 10 шт.
* Скамья гимнастическая – 2 шт.
* Цветок бумажный - (по количеству участников)
* Сладкий приз – по количеству участников
* Муз.центр
* Спокойная музыка

## **Ход занятия:**

I часть.

Дети входят в спортивный зал и садятся полукругом в позу "лотоса" на пол. *ИНСТРУКТОР*: Ребята, сегодня у нас с вами будет непростое занятие.

Входит Фея(воспитатель).

*ФЕЯ*. Здравствуйте, мои дорогие ребятишки, девчонки и мальчишки. Я - Фея, пролетала мимо вашего детского сада, услышала волшебную музыку и решила зайти в гости.

-Ребята, знаете ли вы сколько месяцев в году?

*ДЕТИ*. 12 месяцев.

*ФЕЯ.* А какое сейчас время года? Какой месяц?

Ответы детей.

*ФЕЯ.* Только один закончится, начинается другой, они идут друг за другом и никогда не встречаются. Но люди рассказывают, что в одной волшебной стране жила девочка, которая видела все 12 месяцев сразу. Сегодня она пришла к нам в гости, но почему-то грустная.

*(В зал входит девочка, плачет*)

 *ФЕЯ*. Что случилось?

*ДЕВОЧКА*. Злая мачеха велела мне найти в лесу подснежники, ведь завтра именины у ее дочки, а где же их взять в зимнем лесу?

*ФЕЯ*. Не печалься, это поправимо, ведь я волшебница и помогу тебе. Ведь скоро Новый год и все желания исполняются, а ребята тебе помогут в этом. Ты с ними отправишься в волшебный лес, там и найдешь чудо-цветы, но дорога предстоит нелегкая с препятствиями. Но я уверена, что вместе с детьми и Жанной Николаевной вы с ними справитесь. Итак, в добрый путь! (и уходит из спортзала).

*ИНСТРУКТОР:* Ребята, посмотрите на дорогу, лес действительно волшебный. Впереди - поваленные деревья, давайте пройдем через них. Ой! Это же болото, ищите кочки, прыгайте аккуратно, чтобы не упасть в воду. А впереди поле, трава по пояс, ох и трудно ее перешагивать. Вот мы и на полянке. Поищите дорогу дальше (все расходятся врассыпную). Ребята, а полянка не простая, я вижу, как вы превращаетесь в медведей. Что же творится? Медведи превращаются в лисичек (дети имитируют лису). Лисички превращаются в зайцев (имитация зайцев). Зайки заболели (изображают больных зайцев). Выздоровели зайцы. Зайцы превращаются в волков. Волк догоняет зайца (все дети волки, у каждого волка есть свой один заяц, он его догоняет). И вот вы опять стали детьми. Какая интересная волшебная поляна. Ребята, а вы помните, что мы ищем в лесу?

Ответы детей. Цветы.

*ИНСТРУКТОР:* А как в природе начинают расти цветы, деревья?

Ответы детей:Сеют семена, они прорастают.

*ИНСТРУКТОР:* Давайте превратимся все в семена и рассеемся по полянке. Расходимся по всему зале (перестроение в 3 колонны).

II часть.

**ОРУ**

1. ***"Семечко".***

Все превращаются в семечки.

1-И.п. Лежа на спине, колени подтянуть к груди, обхватить их руками и голову спрятать в колени (группировка). Перекаты на спине вперед - назад.

2***. "Стебелек".***

Из семян проклевывается стебелек.

1-И.п. Лежа на животе, руки согнуты возле груди с опорой на пол.

2-Руки медленно выпрямить, посмотреть по сторонам.

3-Вернуться в И.п.

**Затем стебелек растет**.

1-И.п. Сидя на пятках, руки внизу.

2-Медленно встаем на колени, руки через стороны поднять вверх.

3-Вернуться в И.п.

3. ***"Почки-листочки"***.

 Цветок растет, на нем появляются почки-листочки.

1-И.п. Сидя на полу, ноги врозь, руки вверх соединены.

2-Медленные круговые вращения туловищем в правую - левую стороны.

4. "***Цветок распускается".***

Когда цветок вырастает, он распускается.

Предлагаю детям показать *свои цветы, которые они придумали*.

*ФЕЯ:* Какие все-таки удивительные, прекрасные, волшебные цветы я увидела на поляне. Но на поляне живут всевозможные насекомые, среди них есть жучки.

5***. "Бабочка".***

Все знают, что гусеницы превращаются в прекрасных бабочек.

1-И.п. Лежа на животе, руки вверху.

2-Приподнять руки и ноги,

3-затем правую руку, левую ногу, опустить вниз,

4-затем левую руку, правую ногу.

5-Бабочки встали на стульчик (одно колено стоит, другое лежит на полу), взмахнули плавно крыльями и полетели по всему залу.

6. ***"Бабочки устали".***

Остановились на месте, плавно взмахнули, подняли крылья вверх и опустили крылья вниз (3-4 раза).

*ИНСТРУКТОР:* Бабочки! Около нашей полянки протекает красивый ручей. Вы превращаетесь из бабочек в улиток.

**ОВД**

а) ползут улитки по веточке (проползти на коленях и ладонях по скамеечке на середине выполнить улитку -сидим на коленях, правую ногу вытягиваем назад выпрямляя её в колене руки в стороны сохраняя равновесие);

б) переходим через мостик под мостом течет широкая, глубокая река (идем по мостику – бревну, сохраняя равновесие, руки в стороны);

в) подлезаем в волшебные ворота (подлезаем под дуги левым, правым боком, прямо руки на поясе).

*Проделать весь путь 2 раза.*

ИНСТРУКТОР: Вот мы и пришли на поляну. Мы все превращаемся в детей.

**Поиграем в игру "Собери букет".**

Выбираем трех водящих, у них по одной ленточке с цветком (ромашка, одуванчик, василек). Водящие собирают только свои цветы. Остальные дети - цветы, на лентах прикреплены разные цветы, ленточки заправляют в шорты сзади.

Играющие произносят текст и имитируют движения цветов, стоят на месте, раскачиваются, двигают руками-листочками, растут, делают энергичные движения руками в сторону, вперед и ходят между цветами по полю.

*Слова цветов:*

 Зелен, зелен, луг, все цветет вокруг,

 И роса блестит, и ручей звенит.

 Одуванчик, василек и ромашка здесь растут.

*Водящий:*

 Я иду, иду, иду,

 Цветы рву я на ходу,

 Раз, два, три...

На слова "Раз, два, три..." цветы разбегаются.

Водящие срывают с убегающих ленточки только своего цветка. Побеждает тот, у кого больше собрано ленточек с цветами.

Пока дети играют, незаметно выставляют корзину с подснежниками.

III часть.

Входит Фея.

*ФЕЯ.* Какие вы молодцы, что так быстро добрались до моей волшебной полянки. За смелость, за усердие я вручаю вам всем волшебные подснежники. (Вручают девочке подснежники.) беги скорее домой и отнеси цветы мачехе (прощается с девочкой).

Фея уходит, а девочка раздаёт детям подснежники (сладкие призы) и благодарит детей за то, что они ей помогли.

ИНСТРУКТОР и дети прощаются с девочкой.

*ИНСТРУКТОР*: Мы с вами сегодня замечательно поработали, многому научились и помогли попавшим в беду. ВЫ МОЛОДЦЫ!

ВСЕМ СПАСИБО!