

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области многопрофильный лицей №16  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области  
структурное подразделение детский сад «Вишенка»

**Конспект ООД по образовательной области  
физическое развитие**

**с использованием пиктограмм**

**«Индейцы»**

**с детьми подготовительной к школе группы**

**Автор – составитель:**

**Инструктор по физической культуре**

**Шутилова Светлана Александровна**

**Область:** *Физическое развитие.*

**Вид деятельности:** *Двигательная.*

**Интеграция образовательных областей:** *«Физическое развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие».*

**Задачи:**

1. Развивать умение ходить по канату боковым приставным шагом, сохраняя правильную осанку («Физическое развитие»).
2. Упражнять в умении метать мешочек весом 200 грамм в горизонтальную цель (корзину) с расстояния 3 метров способом снизу («Физическое развитие»).
3. Продолжать формировать знания о пиктограммах, умение их читать и соблюдать при выполнении основных движений. Развивать внимание. («Познавательное развитие»)
4. Закреплять умение соблюдать правила эстафеты во время подвижной игры, не начинать движение ранее передачи эстафеты. («Социально – коммуникативное развитие»)
5. Формировать интерес к образу жизни и привычкам индейцев. («Познавательное развитие»).

**Методы и приемы:**

*Словесные:* указания, объяснения, вопросы, поощрения.

*Наглядные:* показ ребенком выполнения упражнений; рассматривание пиктограмм с изображением основных видов движений и правильным способом их выполнения.

*Практические:* игровые упражнения «Попади в цель», «Пройди через пропасть», «Пролезь в пещеру», «Покори змею»; самомассаж для лица и шеи «Индеец»; дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»; подвижные игры - эстафеты «Скачки на лошадях», «Собери оберег»; упражнение на релаксацию «Облака».

**Материалы и оборудование:** гимнастические палки на каждого ребенка 70-80 см, мешочки с песком 200 гр. в количестве 3 штуки на каждого ребенка, корзина для метания диаметром 80 см, напольная лестница с рейками через 40 см, канат, модели схемы (пиктограммы) с изображением способов выполнения основных видов движения, 2 фитбола, кегли для ориентира в подвижных играх, 2 обруча, крышки от пластиковых бутылок.

**Логика образовательной деятельности:**

**Инструктор:** Здравствуйте ребята, сегодня я предлагаю вам совершить увлекательное путешествие в Северную Америку к моему старому другу индейцу Джо. Он знает настоящий секрет здоровья и поделится им с нами. Но для начала давайте сядем в круг и раскрасим наши лица так, как это делали настоящие индейцы.

**Самомассаж** для лица и шеи для детей «Индеец»

**Цель массажа** – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом.

Инструктор: Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив

**Вводная часть:**

**Инструктор:** Ну а теперь в шеренгу становись, направо в обход по залу шагом марш. Раз, два, три, четыре, пять просыпайтесь, хватит спать.

К индейцу Джо мы пойдем, в густой лес попадем - *Ходьба в колонне по одному (30 секунд)*

Мы садимся в самолет отправляемся в полет. - *Ходьба с разным положением рук - руки в стороны и вверх. (15 сек.)*

Наш закончился полет, приземлился самолет. – *Ходьба в приседе, руки на коленях (15 сек)*  
Вот и лес – дремучий лес, ждет нас много здесь чудес. - *Ходьба обычным шагом (10 сек)*  
На носочках мы пойдем, и разведку проведем. – *Ходьба на носках, руки вверх, ладони друг на друга, короткие шаги (15 сек.)*

Обычным шагом мы шагаем, плечи наши расправляем. - *Ходьба обычным шагом (10 сек)*

Чтоб никого не раздавить, на пятках будем мы ходить. – *Ходьба на пятках, руки за спину, тянем к низу, сводим лопатки. (15 сек.)*

Обычным шагом мы идем, смотрите как светло кругом. - *Ходьба обычным шагом (10 сек)*

Ноги выше поднимаем, корни мы не задеваем. - *Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе (15 сек)*

Обычным шагом мы идем, смотрите как светло кругом. - *Ходьба обычным шагом (10 сек)*

Побежим теперь скорей, чтоб добраться побыстрей. – *Бег в разном темпе-среднем – быстром - среднем (по 40 сек.)*

Вот отличная дорога, ноги разомнем немного. – *Обычная ходьба (15 сек)*

А сейчас у нас привал, для тех, кто чуточку устал.

**Инструктор:** Вот и пришли мы с вами на поляну. Давайте немного отдохнем и восстановим дыхание. **«Подыши одной ноздрей»**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п.: стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

**1-** Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

**2-** Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох

**3-4.** То же другими ноздрями.

Повторить 3раза.

**Инструктор:** Ребята, а теперь давайте выполним упражнения с настоящим индейским копьем.

**Основная часть:**

**1 ОРУ с гимнастической палкой.**

**1. «Копье вверх».**

И. п. о. с. палка внизу

1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 – И. п. (8 раз.)

**2. «Зарядка индейца».**

И. п. ноги на ширине ступни, палка на плечах.

1 – поворот вправо; 2- И. п.; 3 – поворот влево; 4- И. п.; 5- наклон вправо; 6 – и. п.; 7- наклон влево; 8-и. п. (8 раз.)

**3. «Взберемся на дерево».**

И. п. о. с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1 – 3 – медленно присесть, скользить руками по палке, 4 – И. п. (8 раз.)

**4. «Поклонение богам».**

И. п. стоя на коленях, палка перед грудью.

1 – палку вперед – выдох «Хо», 2 – И. п. вход. (8 раз.)

**5. «Ловим рыбу».**

И. п. сидя ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади.

1 – 4 – ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. (по 4 раза вперед – назад.)

## 6. «Каное»

И. п. лежа на животе, палка в прямых руках.

1 – 2 – палка вверх, посмотреть на нее, 3 – 4 И. п. Ноги от пола не отрывать. (8 раз.)

## 7. «Прыжки»

И. п. о. с. руки на поясе, палка на полу.

Прыжки через палку вперед – назад. (2 раза по 10 в чередовании с ходьбой.)

## 2 ОВД

**Инструктор:** Посмотрите, ребята, здесь паутина, а на ней листочки с заданиями, которые для нас оставил индеец Джо. Сейчас, один из вас пойдет и достанет первое задание. (На волейбольной сетке, прищепками прицеплены карточки с заданиями – пиктограммами, в которых зашифрованы основные виды движений. Дети снимают по одной карточке, отгадывают движение и выполняют его, продвигаясь в колонне по одному.)

**1. «Попади в цель».** Метание мешочков с песком весом 200 гр. в горизонтальную цель, обруч, лежащий на полу, на расстоянии от линии старта 3 м. Способ метания правой рукой из положения снизу от бедра.

**2. «Пройди через пропасть»** Ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу, руки на поясе.

**3. «Пролезь в пещеру».** Пролезание в тоннель способом опоры на колени и ладони.

**4. «Покори змею».** Ходьба по канату, лежащему на полу, боком приставным шагом. Пятки на канате.

**Инструктор:** Вы, молодцы, смогли справиться с заданиями.

*(Появляется индеец Джо)*

**Джо:** Приветствую вас мои друзья бледнолицы! Что привело вас ко мне?

**Инструктор:** Здравствуй, индеец Джо. Мы пришли к тебе, проделав сложный путь, и справились с твоими заданиями. Мы хотели бы узнать у тебя секрет здоровья.

**Джо:** Я согласен раскрыть вам секрет здоровья, если вы поможете мне. У меня рассыпался оберег. Помогите мне его собрать.

**Подвижная игра - эстафета «Собери оберег».** Дети делятся на 2 команды, путем расчета на первый и второй, встают у ориентира на старт. Необходимо добежать до обруча, в котором лежат крышки от бутылок, поднять одну из них пальцами ног, взять в руки и бежать на старт, передать эстафету следующему игроку. И так до последнего. (1 раз)

**Подвижная игра- эстафета «Скачки на лошадях».** Прыжки на фитболах до ориентира и на линию старта. (1 раз)

**Джо:** Вы смелые и быстрые бледнолицы, и поэтому я готов раскрыть вам секрет здоровья.

Всем известно, всем понятно,

что здоровым быть приятно!

Только надо знать, как здоровым стать.

В мире нет рецепта лучше:

будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет – вот и весь секрет.

А еще ешьте побольше витаминов. А вот вам подарки от меня.

*(Индеец дарит детям апельсины и прощается.)*

**Инструктор:** Ну, вот и наше путешествие подходит к концу. Нам пора возвращаться в детский сад. В колонну по одному становись. Шагом марш в детский сад.

*Ходьба по массажным дорожкам.*

**Релаксация** (Проводит педагог психолог. Дети расположены в удобных позах лежа на полу, глаза закрыты. Звучит спокойная медленная музыка).

## «Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши

ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит, поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.