

**КОНСПЕКТ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**  
**«Путешествие в страну мальчиков и девочек»**

*Труханова Ирина Сергеевна*  
Инструктор по физической культуре  
МДОУ детский сад №21 «Мозаика»,  
г. Углич, Российская Федерация

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- Упражнять детей в разных видах ходьбы, беге друг за другом;
- упражнять в ползании на четвереньках; ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.

*Развивающие:*

- Развивать ловкость, быстроту
- Развивать у детей координацию движений, ориентировку в пространстве.

*Воспитательные:*

- формировать дружеские взаимоотношения между детьми;

**Формы организации детей на занятии:** групповая, индивидуальная.

**Оборудование:**

**Физкультурное оборудование и инвентарь:** ортопедические коврики, атрибут "река", атрибут "болото", дуги, обручи красного и синего цвета.

**Средства обучения:** музыкальное сопровождение.

**Методы и приемы:** игровой, художественное слово, показ, пояснения, указания, поощрения.

**Содержание**

**I. Вводная часть.(мотивационный компонент)**

- Построились в шеренгу за направляющим, пятки и носки вместе, подровняли носки.

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Ирина Сергеевна, у нас гости, давай поприветствуем их, поздороваемся и помашем рукой.

Сегодня я расскажу вам одну историю. В одной сказочной стране жили-были девочки и мальчики. Мальчики были сильные и смелые, а девочки были добрыми и заботливыми. Они жили дружно и весело и никогда не ссорились.

Но однажды пролетал над этой страной злой волшебник. Увидел он дружных ребят и задумал он свое злое дело. Украл у них веселое настроение. Шли годы и дети забыли, что когда-то они дружили и жили счастливо. Им было очень тяжело, ведь девочкам никто не помогал носить тяжесть, а о мальчиках никто не заботился.

- Ребята, а вы дружно живете в своей группе?

- Я знаю как вернуть дружбу и веселье детям. Если преодолеть все препятствия на пути в сказочную страну , то злое волшебство исчезнет, а девочки и мальчики снова смогут подружиться и вместе играть.

- Но одной мне не справится. Ребята, а вы хотите помочь мальчикам и девочкам снова подружиться ?

- Тогда отправляемся в путь.

- А на чем мы можем отправиться в путешествие, на каком транспорте? Правильно, сегодня мы будем совершать наше путешествие на многих видах транспорта. И первый транспорт нас уже поджидает, догадайтесь какой?(Звуки поезда) Отправляемся в путь, занимайте свои места. Повернулись направо, раздва. Взяли своего соседа за плечи и поехали. (2 сек.)

*Музыка останавливается.*

- Вот кончились рельсы.

Что делать ребята?

Давайте мы дальше

Пойдем как солдаты.

*(Ходьба строем друг за другом)*

Чтоб злой волшебник не услышал?

Пойдем мы на носках, как мыши.

*(спину наклонили вперед, руки прижали к груди, крадемся как "мышки")*

Погоню волшебник ожидал, -

Углей горячих накидал.

Придется нам идти на пятках.

*(Ходьба на пятках)*

Еловых иголок много на пути, пойдем

На внешней стороне стопы.

*(Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе)*

А теперь, бегом, бегом,

*(Бег друг за другом)*

Отдохнуть мы захотели

На лошадок пересели,

*(Бег с высоким подниманием бедра)*

На ходьбу мы перейдем,

Носом вдох, выдох ртом!(5 сек)

*(Ходьба друг за другом)*

### ***ОРУ с обручами***

- Дальше мы поедем на автомобиле, возьмите обручи, они будут нашими рулями. Мальчики берут синие, девочки красные.

1. - И. п. - ноги вместе, обруч перед собой, прижат к груди.

*В автомобиле мы сидим,*

*Во все стороны глядим.*

Повороты головы в одну сторону и в другую. (6 раз)

*Колёса закружились*

*Вперёд мы покатились.*

2. И.п. - основная стойка(ноги вместе, обруч вытянули вперед, руки прямые, не сгибаем в локтях, вращение обруча в стороны)(6 раз)

*Впереди извилистая дорога.*

3. И.п. – ноги слегка расставить, Повороты в одну сторону и другую (6 раз)

*Начались подъёмы и спуски.*

4. Обруч поставили на пол, сделали хват сверху. Делаем приседания.(6 раз)

5. *Дальше вся дорога в ямках и кочках. Наши машины начали подпрыгивать.*

Делаем прыжки на двух ногах. 5 прыжков, 5 шагов - 2 раза.

- Приехали, ребята на лесную полянку.

### ***6. Упражнение на восстановление дыхания***

Глубокий вдох носом, выдох через рот. Взяли обручи, принесли и отдали мне.

## ***II ч. - Основная часть (операционно-деятельностный компонент):***

### ***Основные движения***

- Ребята, а мы продолжаем наш путь. Как вы думаете, что перед нами? С помощью чего можно перейти реку?(Мост)

А здесь, что на нашем пути?

А как можно переправится через болото?(По кочкам)

Мальчики будут прыгать по синим кочкам, девочки по красным.

### ***Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.***

Подошли к скамейке, встали у скамейки правым боком, встали на скамейку и проходим по мосту приставным шагом правым боком, правая нога вперед, левая рядом.

### ***Прыжки на двух ногах.***

Подошли к болоту, девочки прыгают по красным кочкам, а мальчики по синим, мальчики у нас сильные, у мальчиков кочек больше.

## **Ползание**

Воспитатель: Идем дальше, а здесь густые кусты. Встанем все на колени, ладони упираются в пол, поползем под кустиками. Девочки двигаются по красными дугами, мальчики под синими, у мальчиков расстояние больше, они у нас выносливее. Под кустиками подлезаем аккуратно, головы опускаем ниже.

- Ай да, ребята! Ловкие и смелые. Сели на скамейку.

Чтобы зло окончательно исчезло, нам нужно показать как можно больше дружбы и доброты.

И первое что мы покажем, как дружим мы и наши пальчики. Приготовили свои руки.

## **«Дружба»**

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

*(сделали замок, поднимаем пальцы вверх и опускаем)*

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

*(сжимание и разжимание кулаков)*

*1, 2, 3, 4, 5 – поочередно загибаем пальцы, начиная с большого*

*Будем вместе мы играть.*

*Дружно ручками махать.*

А теперь покажем, как дружат наши девочки и мальчики.

## **Подвижная игра "Найди пару"**

Я буду злым волшебником. А вы дружные ребята.

*- Под музыку вы бегаете, прыгаете по кругу с окончанием музыки вы должны встать в обруч парой(девочка-мальчик), мальчики защищают девочек, чтоб злой волшебник вас не догнал. Помним, что в игре мы не толкаемся.*

*Никого не догнал злой волшебник.*

## **Звук волшебства, смех детей!**

- Ребята, я что-то слышу. Как вы думаете кто это смеется?

Мы с вами все препятствия преодолели.

Наши мальчики и девочки вновь подружились . А сейчас нам пора возвращаться в детский сад. Я знаю, что в благодарность за вашу доброту и дружбу, жители сказочной страны прислали вам подарки, они находятся где-то здесь, но злой волшебник и здесь успел напроказничать, спрятал цветы и мечи. Как вы думаете, для кого цветы, а для кого мечи? Кто нашел, садится тихонечко на ковер.

## **Малоподвижная игра "Найди предмет"**

Ребята, нам пора оправляться домой и мы с вами полетим на волшебном транспорте: "Ковре-самолете".(Звучит музыка)

Ребята, кому мы сегодня помогали?

Что случилось? Как мы им помогли? Какие препятствия нам встретились?

Какие препятствия вызвали затруднения? Что было для вас самым интересным?

Спасибо вам за помощь. До свидания.

Список литературы:

Николаева Е. И., Федорук В. И., Захарина Е. Ю. "Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада" - СПб.: ООО "Издательство "Дети - Пресс", 2015;

Яковлева Л. В. "Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 3. - М. : Гуманитар. изд. центр Владос, 2014.

Маханева М. Д. "С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009.