**Перевалова Марина Николаевна**

**Конспект образовательной деятельности**

Образовательная область «Физическое развитие»

Тема: ««Путешествие на Северный полюс»

группа среднего возраста (4-5 лет)

**Цель**: создание условий для укрепления физического здоровья и повышения двигательной активности детей. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание заниматься физкультурой

**Задачи:**

Образовательные: совершенствовать технику выполнения основных движений: прыжки, ползание, метание, бег, ходьба, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Развивающие: развивать ловкость, выносливость, быстроту, наблюдательность, точность и выразительность выполнения упражнений; упражнять в быстром беге;

Воспитательные: способствовать созданию активного психологического настроя у детей, воспитывать дружеские отношения, развивать ассоциативное мышление и воображение. воспитывать эмоциональную отзывчивость

Инвентарь и оборудование: обручи; мешочки, дуги для подлезания, канат. Телевизор.

**Ход ОД**

I часть вводная

 **Вход в зал, построение в шеренгу, приветствие**.

Инструктор: Здравствуйте, ребята.

- Ребята, к нам пришло письмо. Давайте вместе прочитаем его! «Здравствуйте, ребята. Сегодня, 21 мая в России отмечается день полярника. Пишут вам полярники со станции «Мирный», которая находится на северном полюсе. Мы приглашаем вас приехать и полюбоваться красивыми пейзажами и посмотреть на удивительных животных, а также увидеть одно из самых красивых явлений природы – «Северное сияние». Но дорога к нам не легка, нужно быть сильными, смелыми, отважными».

А кто такой полярник? Поля́рник - участник полярных экспедиций, исследователь полярных районов; зимовщик на полярной или дрейфующей станции. Инструктор: Ребята, куда нас пригласили? (На северный полюс, встретиться с ее удивительными обитателями)

Как вы думаете, а северный полюс – это далеко? А как туда добраться?

(Поезд, самолет, вертолет, ледокол).

**Ходьба, положив друг другу руки на плечи -** Поехали на поезде

Перед нами северный ледовитый океан, пересечь его сможем на самолете! «Мы отправляемся дружно в полет,

Путешествие необычное нас ждет!»

**Бег, руки в стороны** - летим на самолете

 «Скорость самолета убавляем,

Мы над Арктикой летаем!»

«Вот на Север прилетели,
Самолеты наши сели»

**Обычная ходьба -** Мы идем по снежной равнине

**Ходьба на носках** - Очень холодно, тянемся на носках к солнцу.

По узенькой извилистой тропе **шагаем, ставя ножку перед ножкой** «Извилистый путь»

«Чтобы в снег не провалиться

Нужно всем поторопиться

По сугробам мы шагаем

Колени выше поднимаем»

**Шаг с высоким подниманием бедра** - Через сугробы

**Бег врассыпную -** Собираем экспедицию. На сигнал остановиться и собраться по заданию (по двое, по трое).

Инструктор: - «Заглушаем моторы, высаживаемся из самолетов. Мы на Севере!»

**Дыхательное упражнение -3 раза -**  «Дышим морозным воздухом»

(руки развести в стороны - вдох, обнять себя за плечи – выдох)

**IIчасть, основная.**

Перестроение в колонны по 4

- Вот и настало время встретиться с удивительными обитателями Севера!

Показ на телевизоре картинок животных

 **1**.  **Общеразвивающие упражнения.**

**1). «Полярная сова»** 6 раз

И. п. о.с. стоя, руки на поясе, пятки вместе, носки врозь.

1 - поворот головы направо

2 – прямо, 3 – налево, 4 –прямо.

« Совушка-сова – большая голова

На суку сидела, головой вертела,

То направо, то налево

 Ничего не разглядела

*Спина прямая. Дыхание через нос.*

**2). «Северный олень»** по3 раза в каждую сторону

И.п: ноги широко в стороны, повернуться вправо, согнуть правую ногу в колене, руки над головой(рога).

«У оленя важный вид

Шерсть свисает до копыт».

**3. «Бьёт копытом»** 6 раз

 И.п. ноги на ширине плеч, руки прямые, вытянуты вперед.

1 – поднять правую прямую ногу, достать правой стопой левую ладошку; 2 - и.п;

3– поднять левую прямую ногу, достать левой стопой правую ладошку 4 - и.п.

 «Бьёт копытом мерзлоту

Ищет ягель и траву»

*Ноги держать прямыми, поднимать высоко, руки не опускать.*

**4. «Ловкий песец»** 4 раза

И. п. стойка на четвереньках, спину прогнуть, голова вверх.

1- 3 - правая (левая) нога вверх назад, потянуться;

2 - 4 - и.п.

«А у ловкого песца

Шуба очень дорога.

Ловко хвостиком вильнёт

От охотника уйдёт»

*Ногу поднимать прямую*

**5. «Северный волк»** 4 раза

И.п.: стоя на четвереньках.

1 -выпрямить ноги, 2 – опустить туловище вниз, голову поднять вверх.

 *1 - сделали вдох 2 -прогнулись, повыли на луну*

**6. «Тюлени»** 5-6 раз

И. п. - лёжа на животе. Руки вытянуты вперед.

1 – поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться - вдох

2 - и. п. выдох.

**7.«Белый тундровый журавль»**

**Прыжки**: ноги в стороны- скрестно.

 «Дышим воздухом морозным

Носом вдох, а выдох ртом

Нам простуда нипочём»

И.п.: о.с.

1-4 - руки медленно поднять вверх — вдох;

5-8 - руки вниз — выдох.

Инструктор: Нам предстоит проделать нелегкий путь, чтобы увидеть прекрасное явление природы. Необходимо выполнить задания: пролезаем в снежных тоннелях, идем по узкой тропинке, тренируемся в меткости, идем между сугробами, как пингвины, тренировка охотников.

**2. Основные виды движений.**

Способ выполнения - поточный

1.прыжки из обруча в обруч

2. ходьба по канату

3. подлезание под дугами.

4. метание в цель

Ох, и сильный мороз! Ручки совсем замерзли, давайте их погреем.

1. Дыхательное упражнение «Отогреем ладошки»

- Вдох носом и медленный длинный выдох /3 раза/.

Ребята, а вы знаете, что мы с вами попали во владение полярной совы. Это быстрый и свирепый хищник. В Арктике она охотится за леммингами – мелкими грызунами и арктическими сусликами – евражками, которые прячутся от совы в норки

**3. Подвижная игра:** «Полярная сова и евражки»

По считалке выберем сову: «Завтра с неба прилетит синий –синий- синий кит. Если веришь - стой и жди. А не веришь – выходи!».

Остальные евражки – суслики. Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на ковре, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой.

 Кто поймал больше?

Кого ни разу не поймали?

**III часть, заключительная.**

Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями и наступило необычное время, когда можно увидеть северное сияние.

Просмотр видео «Северное сияние» 1 минута.

Красивое явление? Но нам пора возвращаться в детский сад. Как будем добираться?

 «Слышите, мотор ревет,

Загудел наш самолет! *(приседание 5 раз)*

Землю оставляем.

Все, ребята, мы взлетаем!» - Полетим на самолете медленно, чтобы еще раз полюбоваться бескрайними просторами Арктики.

*(спокойно шагаем вокруг зала, руки «Самолет»,*

Вот и подошло к концу наше **путешествие**. Где вы сегодня **путешествовали**? Что для вас оказалось самым трудным? Кто нас туда пригласил?

Ребята, закройте глаза, погладьте себя по голове те, кто хорошо сегодня занимался.

До свидания!

*Друг за другом выходят из зала.*