

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
ЦРР - Игринский детский сад №8  
МБДОУ ЦРР - Игринский детский сад №8

**«Путешествие по зимнему лесу»**

ООД по образовательной области «Физическое развитие»  
(возраст 3 – 4 года)

Подготовила и провела:  
воспитатель Широбокова Н.Н.

2020г.

**Цель:** Формирование навыков здорового образа жизни, через совершенствование двигательных умений (основных видов движения).

**Задачи:**

Образовательные:

- Упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом,
- Упражнять в прыжках в длину с места на двух ногах.

Развивающие:

- Развивать внимание, ориентировку в пространстве, координацию, быстроту, ловкость.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к занятию физической культурой, вызывать радость и удовлетворение от совместных игровых действий.

Оборудование к занятию: снежки - по 2 на каждого ребенка; гимнастическая палка; мягкая игрушка – зайка; угощения для Зайки (морковка).

**Ход занятия**

Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
<b>Вводная часть</b>		Воспитатель: Ребята, к нам сегодня пришёл Зайка (воспитатель показывает игрушку зайца), он приглашает вас на прогулку в зимний лес. Пойдём с Зайчиком гулять? Дети: да.
Ходьба по дорожке друг за другом. По дорожке мы шагаем. Громко топать начинаем (топают). Через лужу, ручеек Прыг-скок, прыг – скок (прыжки с продвижением вперёд). И совсем не устаём Ну а если не устали, быстро- быстро побежали (бег друг за другом). Прыг-скок, прыг-скок на полянку прискакали. Дыхательное упражнение.	30сек.  30сек.	
<b>Основная часть</b> ОРУ со снежками 1. «Подняли-опустили снежки» И.П. - стоя, руки внизу. Подняли руки вверх, опустили руки вниз. 2. «Показали – спрятали снежки» И.П. - стоя, руки внизу, снежки в каждой руке. Показать снежки, руки вперёд, спрятать снежки, руки за спину. 3. «Поиграем со снежками» И.П. – сидя, ноги врозь, руки со снежками впереди. Наклониться вперед и положить снежки между ног, и.п. выпрямиться.	50 сек.  3 – 4 упражнения по 3-4 раза  3 – 4 раза  3 – 4 раза	Поднимаем ручки вверх, дышим носиком – опускаем вниз, выдыхаем через рот. Воспитатель: Вот мы оказались на лесной полянке. Посмотрите, сколько здесь снежков! Возьмите каждый по 2 снежка и поиграем с ними! А зайка посмотрит, как ребята умеют играть со снежками (Дети стоят враспынную лицом к воспитателю, в руках у каждого 2 снежка).

<p>4. «Прыгаем как зайки возле снежков» Снежки положить на пол и попрыгать возле них Дыхательное упражнение. (снежки кладут в корзину) Основные виды движений. Прыжки « Через бревнышко» Дети становятся друг за другом. Воспитатель предлагает перебраться через «бревнышко», прыгая на двух ногах вперед.</p> <p>Подвижная игра «Догоните снежки»</p> <p><b>Заключительная часть.</b> Спокойная ходьба врассыпную «идти тихо, как мышки», на носочках.</p>	<p>15 – 20 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>2 мин.</p>	<p>Дышим носиком выдыхаем через рот. Вот как весело мы поиграли со снежками, молодцы! Пойдём дальше гулять по лесу.</p> <p>Напоминаем и показываем, что прыгать легко, сгибая колени, приземляться мягко на носочках. Дети стоят в одном конце помещения. У воспитателя в руках корзина со снежками. По сигналу «начали» воспитатель выбрасывает снежки. Дети бегут за ними, каждый берет один снежок, кладет в корзину, которую воспитатель держит на уровне поднятой руки ребенка и возвращаются на свое место.</p> <p>Ребята, давайте подарим зайке морковку, а нам пора прощаться с зайкой (До свидания, зайчик, спасибо за интересную прогулку), а нам пора возвращаться обратно в детский сад. Ребята вот мы вернулись обратно в детский сад. Ну, что ребята вам понравилось путешествовать по зимнему лесу?(...) Ребята, какие вы молодцы, справились со всеми препятствиями. До свидания ребята, до новых встреч!</p>
--	--	---