

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №210 «Лучик» г. Чебоксары Чувашской Республики

Организованная образовательная деятельность  
по образовательной области  
«Физическое развитие»

**ТЕМА: «Белоснежка и семь гномов»**

**Выполнила :**  
**Воспитатель Дмитриева Т.В.**

**г. Чебоксары**

**2022 год**

## **ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.**

1.Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Закреплять упражнение на напряжение-расслабление мышц.

Развивать эмоциональную сферу ребенка.

2.Совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности и выразительности их выполнения. Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость. Формировать представление детей о способах укрепления собственного здоровья. Подводить к решению задач, возникающих в непредвиденной ситуации.

3. Способствовать сплочению группы, формирование коллектива. Воспитывать организованность, заботливое отношение к друг другу

## **МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ.**

Массажные дорожки. Гимнастическая скамейка-2шт, обручи-3шт, мягкие модули-5шт. Удочка-скакалка с мешочком на конце.

Диск с записями «Шум моря», «Звуки природы».

## 1 часть.

Дети проходят в зал, строятся в шеренгу.

**Воспитатель:** На лесной опушке стоял маленький домик, в котором жили гномы. Каждое утро они уходили из дома искать под землей драгоценные камни, а вечером возвращались к себе. Однажды, когда их не было дома, в их жилище случайно забрела Белоснежка, которую злая мачеха выгнала из дворца. Белоснежка, увидев в доме беспорядок, все прибрала и, услышав за окном чьи-то голоса, спряталась. Ребята, как вы думаете, Белоснежка испугалась? Покажите, как она испугалась.

### ЭТЮД «ИСПУГ»

В это время по лесной тропинке шли гномы, довольные и гордые собой. На их лицах сияла улыбка. Шли они по узкой тропе на носочках, высоко подняв руки вверх, чтобы не потерять друг друга из виду. Через лужи проходили на пятках, придерживая руками рюкзак за спиной. Шли они по медвежьей тропе, поставив руки на пояс. А когда дошли до ровной дорожки, весело поскакали вперед змейкой. Увидев свой домик, гномы зашагали быстрее по специальной дорожке для массажа ступней. У старшего брата была плоскостопие и ему полезно ходить по массажным дорожкам для лечения ног. Чем ближе приближались они к дому, тем быстрее бежали. К дому подходили спокойным шагом. Зашли в дом и встали в рассыпную по всей комнате.

- Ходьба обычная
- Ходьба на носках
- Ходьба на пятках
- Ходьба на внешней стороне стопы
- Бег подскоками змейкой
- Ходьба по массажным дорожкам
- Бег в колонне по одному
- Ходьба обычная
- Построение в рассыпную

## 2 часть

Гномы стали удивленно разглядывать всю комнату. Смотрят в одну сторону, в другую, нечего понять не могут.

1. «РАЗГЛЯДЫВАЮТ КОМНАТУ». И.П. о.с. 1-повернуть голову вправо; 2-и.п., поднять плечи вверх, руки слегка развести в стороны, показать удивление; 3-4-тоже влево (по 4 раза).

Тут они поняли, что здесь побывал кто-то чужой. Испугались гномы и от страха сжались в комок.

2. «ЧУЖОЙ» (игровое упражнение на напряжение и расслаблении мышц туловища. И.П о.с. 1-вдох, прислушаться, затаив дыхание; 2-присесть, обхватив руками колени, свернутся в комочек-выдох 3-4- выпрямится, расслабиться (8 раз ).

Один из братьев не выдержал напряжения и начал под шкафами и тумбочками искать «чужого». Когда он поднял тяжелый стол, и весь искривился от боли в спине. Услышав шум в комнате Белоснежка вышла из шкафа и прибежала на помощь к больному. Уложила гнома на спину и научила специальному упражнению «Крокодил» при болях в спине.

3 «КРОКОДИЛ». И.П. лежа на спине, вытянув руки в стороны, а ноги, согнув в коленях, поставить на всю ступню. 1-колени положить на пол справа, плечи от пола не отрывать; 2-и.п., 3-4-то же в другую сторону (по 4 раза в каждую сторону)

Белоснежка научила всех братьев упражнениям для укрепления мышц туловища.

4. «ЛЕБЕДЬ». И.П. лежа на спине, руки вытянуты рядом; 1-на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу; 2-выпрямить правую (левую) подтянуть к себе, втянутая нога левая (правая) на полу. Следить чтобы колени оставались прямые на обеих ногах; 3-4 исходное положение. Темп медленный. (4-6 раз).

5. «ЗМЕЯ» И.П.: сидя на коленях.

1-лечь на живот, ноги вместе, руки перед собой

2-опереться на руки, согнутые в локтях (ладони на уровне плеч),

3-приподнять верхнюю часть туловища, опираясь на ладони,

4-удержать положение. (6 раз).

6. «РЫБКА»

И.п: лежа на животе, ладони под грудью. 1-подняться на руках, вытягивая позвоночник; 2-прогнуться назад; 3-согнуть ноги и потянуться носками к голове; 4-достать носками ног макушку. Темп медленный (4-6 раз).

Понравилось добрая и заботливая Белоснежка братьям. Пригласили они ее на ужин. А после ужина затеяли игру «Догонялки».

7. «ДОГОНЯЛКИ». И.П. о.с., руки на поясе. Прыжки с отведением прямых ног в стороны в чередования с ходьбой на месте (2-3 раза).

Во время игры от неудачного прыжка подвернул ногу самый младший из братьев. Растерялась Белоснежка. Она не умела оказывать 1-ую медицинскую помощь. На помощь ей пришли гномики. Ребята, как они поступили в этой ситуации? Правильно, вызвали скорую помощь по телефону 03.

### **КОРРЕКЦИЯ ЛОБНО-ЗАТЫЛОЧНОЙ ЗОНЫ.**

От переживания у Белоснежки разболелась голова. Гномики и здесь ей помогли. Посоветовали одну руку положить на лоб, другую на затылок, закрыть глаза и сказать мысленно, что ее огорчает, дышать глубоко и думать до новой хорошей мысли, чтобы улучшилось настроение.

На следующее утро гномы пригласили Белоснежку на прогулку. Аккуратно на носочках прошли по мосту, вытянув руки в стороны, на середине моста поворачивались кругом вокруг себя и шли дальше, а в конце моста спрыгивали мягко на носочки. Заметили в лесу интересные кольца, похожие на наши обручи.

Как же они пролезали в эти обручи, я думаю, вы придумаете сами. По бревну ползали на животе, подтягивались руками (покажи, Ваня). А через пенечки и кочки прыгали на двух ногах, подтягивая колени к животу и мягко приземляясь на носочки.

#### **ОВД (поточный способ)**

1. Ходьба на носочках по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом вокруг себя, пройти до конца и спрыгнуть.
2. Пролезание в обруч разными способами.
3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
4. Прыжки через мягкие модули (высота 15-20 см).

Приближалось время ужина. Белоснежка и гномы решили наловить рыб для ухи.

### **Русская народная игра «удочка» 2-3р.**

Правила: прыгать только тогда, когда удочка близко; назад отходить нельзя, выходить из игры за спинами детей.

### **3 часть. РЕЛАКСАЦИЯ «ПОКАЧАЕМСЯ НА ВОЛНАХ»**

Перед тем, как отправиться домой, Белоснежка и гномы решили покататься на волнах. Легли они спиной на волны и стали прислушиваться к шуму моря. И вы, ребята, ложитесь на спину, руки и ноги вытяните рядом, расслабьтесь. Море нас тихо раскачивает на своих волнах, баюкает, напевает морскую песенку. Добрые дельфины, проплывая мимо, ласково гладят нас

своими плавниками. А чайки, смотря на нас сверху, рассказывают нам сказки. Стал усиливаться ветер. Волны поднимаются все выше и выше.

Вынесли волны гомов, Белоснежку и нас на берег. Все проснулись, подтянулись и стали собираться в обратный путь.

-Рефлексия: «Что вам понравилось в нашей истории? Где вы испытывали трудности? Молодцы, ребята, вы блестяще справились со всем трудностями. А сейчас пора домой. Строимся в одну колонну. Домой шагом марш!»

-Ходьба в колонне по одному.