Конспект НОД по физической культуре в средней группе «Путешествие в страну Здоровья»

**Третьякова И.Н.**

**Цель**: Формировать потребность заботиться о своем здоровье.

**Задачи**:

- закрепить умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, выполнять указания педагога;

- закрепить умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с боков скамейки;

- закрепить умение ходить по ограниченной площади опоры, сохраняя равновесие;

- закрепить умение прыгать из обруча в обруч, отталкиваясь носками и мягко приземляться;

- развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу;

- прививать интерес, положительное отношение к физической культуре;

- оказывать положительное влияние на формирование у детей основ здорового образа жизни.

**Ход занятия:**

1. Вводная часть

*Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.*

**Инструктор**: Здравствуйте!

На меня все посмотрите и друг другу улыбнитесь!

Ребята, посмотрите, сколько гостей пришло к вам на занятие. Давайте с ними познакомимся и подружимся.

**Коммуникативная игра «Солнышко»**. Покажите свои ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в ладошки хорошие слова, а теперь возьмитесь за руки и раздайте их своим друзьям и нашим гостям. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми? Сегодня я вас приглашаю в путешествие в страну Здоровья. По дороге вы должны показать свою силу, ловкость, выносливость. Ну что, отправляемся? Чтоб здоровым быть, нам нужно научиться ровненько ходить. Повернулись друг за другом и в путь!

2. Основная часть

*Звучит фонограмма «Вместе весело шагать», дети выполняют движения по сигналу инструктора по физкультуре.*

- Ходьба на носках, руки за голову;

- Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;

- Ходьба на пятках, руки на поясе;

- Легкий бег;

- Обычная ходьба.

*На экране появляется изображение Мойдодыра.*

**Инструктор по физкультуре**: Ребята, а кого мы встретили на своем пути? Мойдодыр предлагает нам сделать с ним зарядку.

*Под музыку «От улыбки» дети выполняют ОРУ:*

1. «Тянемся за полотенцем». И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища (вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, и. п.)

2. «Умываемся с мылом». И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе (1 – поворот в правую сторону, 2-3 - имитируем умывание, 4 – и. п.)

3. «Ножки любят чистоту». И. п. : сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться носка, 3-4-и. п. То же к другой ноге)

4. «Моем коленки» И. п: стоя,ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища (1-2 – присесть, колени обхватить руками, 3-4 – вернуться в и. п.)

5. «Отряхнем капельки водички». И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-8 – подскоки на двух ногах – ноги вместе, ноги врозь).

**Инструктор по физкультуре**: Молодцы, ребята! Какой секрет здоровья вы узнали? (ответы детей) Мойдодыр прощается с вами. А мы продолжаем наше путешествие и посмотрите, кто же нам еще повстречался?

*На экране появляется изображение Капельки.*

**Инструктор по физкультуре**: Дети, как вы думаете, для чего нам нужна вода? Правильно, чтобы умываться, закаляться. А где живет капелька? Давайте мы поможем найти ее дом. Чтобы нам перейти через речку, надо пройти по узкому мостику (ходьба по канату приставным шагом, и проползти тихо, чтобы нас никто не услышал (ползание по гимнастической скамейке на животе);

- Дальше у нас на пути новое препятствие – болото, и чтобы через него перебраться, надо прыгать по кочкам (прыжки из обруча в обруч). Какой секрет здоровья вы узнали? Капелька прощается с вами. Ребята, вы ничего не слышите?

*Раздается звонкий смех и на экране появляется изображение солнышка.*

Солнышко приглашает вас поиграть в игру.

**Подвижная игра «Солнечные лучики»**. Выбирается водящий «Солнышко» с по-мощью считалки, остальные ребята «Лучики» (у каждого из детей ленточки, закрепленные за одежду). По команде «Раз, два, три. Солнышко – лучики лови» «солнышко бегает за «лучиками» и выхватывает ленточки.

3. Заключительная часть

**Инструктор по физкультуре**: Дети, посмотрите, как красиво улыбается нам солнышко и приглашает нас отдохнуть. Давайте мы представим, что мы маленькие лучики (дети ложатся вокруг обруча в виде лучей).

*Релаксация «Позови друга»* (упражнение на восстановление дыхания)

Инструктор по физкультуре:

Надо всем нам отдыхать,

Все ложимся осторожно, выпрямляя спинку,

Расслабляя пяточки, носочки, плечи и ручки,

Глаза закрывайте и отдыхайте.

*Дети лежат с закрытыми глазами, педагог подходит к одному ребенку и называет его по имени, ребенок поднимается и зовет по имени другого ребенка. Игра продолжается, пока не поднимутся все дети.*

**Инструктор по физкультуре**: Вот и закончилось наше путешествие. Сегодня вы узнали, как сохранять и укреплять здоровье. Кто запомнил, что нужно для этого делать? Что вам понравилось больше всего в путешествии? Я хочу подарить вам подарок (выносит яблоки, морковь). Как вы думаете, что это? Правильно, это витамины. Они тоже помогают нам сохранять здоровье. Надеюсь, что все получили заряд бодрости. Желаю всем чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать. Тогда вы все вырастете ловкими, сильными, здоровыми.