

**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад № 24 «Березка» комбинированного вида
Истринского городского округа**

**Конспект НОД по физической культуре с использованием
здоровьесберегающих технологий в средней группе «Веселое
путешествие».**

**Подготовил:
инструктор по физической культуре
Журавлева Елена Николаевна**

Цель: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой. Доставить детям радость от участия в «походе».

Программное содержание:

- Обучать детей ходьбе по скамейке способом подъем-спуск.
- Совершенствовать у детей ходьбу и бег в колонне по одному.
- Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, на пятках, семенящим шагом, «по-медвежьи» - с опорой на ладони и ступни
- Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, а также умение подлезать под шнур.
- Закреплять навыки преодоления препятствий
- Развитие умения действовать на сигнал, соблюдать правила во время подвижной игры.
- Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
- Содействовать оздоровлению организма детей, применяя в занятии приемы массажа еловыми шишками.
- Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.
- Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Форма организации занятий: путешествие

Используемые методы обучения: практический, словесный, наглядный

Оборудование и материалы:

- Ноутбук, усилительные колонки, звукозаписи для упражнений.
- Рюкзак с еловыми шишками на группу детей
- Для ОВД: гимнастическая скамейка, 4 обруча, канат, гимн.дуга, модуль для перешагивания.
- Для подвижной игры: круги-рули по количеству детей, знак «Пешеходный переход», красный и зелёный круги – сигналы светофора.

Ход занятия

Дети с воспитателем входят в спортивный зал и выстраиваются в шеренгу. Их встречает инструктор с рюкзаком за спиной.

Инструктор: Здравствуйте ребята, вам повезло! Еще бы минута и вы бы меня не застали.

Воспитатель: Это почему?

Инструктор: Дело в том, что я отправляюсь в поход. Вот и рюкзак уже надела.

Воспитатель: А как же физкультурное занятие?

Инструктор: Не переживайте мы сейчас что-нибудь придумаем. А может быть мне вас с собой взять? Ребята, вы готовы стать маленькими туристами и отправиться вместе со мной в поход?

Как вы думаете, кто такие туристы?

Дети: Это такие люди, которые ходят в походы пешком, на лыжах, на велосипедах, на байдарках и плотах, спускаются в темные пещеры, поднимаются высоко в горы.

Инструктор: Тогда не будем терять ни минуты. Направо!

.

Обычная ходьба.

Эй, веселый народ, отправляемся в поход.

Руки наши не скучают и шагать нам помогают.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Мы шагаем по дороге

Поднимаем выше ноги.

Ходьба на носках.

К солнышку руки подняли повыше.

Идем на носочках и тянемся выше.

Ходьба на пятках.

Мы на пяточках идем,

Ножки наши бережем.

Ходьба на внешней стороне стопы.

Дальше по лесу шагаем.

И медведя там встречаем.

Руки за голову кладем,
По-медвежьи мы пойдём.

Бег на носках.

Впереди из-за куста смотрит рыжая лиса.
Мы лисицу обхитрим: на носочках побежим.

Бег с ускорением.

Вдруг мы волка увидали.
И быстрее побежали.
По тропинкам, по дорожкам,
Лишь мелькают наши ножки.

Ходьба восстановительная.

Лес остался позади.
Можно медленно идти.
Вышли с вами мы на луг.
Тишина стоит вокруг.
Дружно глубоко вдохнем
И дыхание прервем.

Перестроение в рассыпную.

Инструктор: Вот и вышли мы на лесную полянку. Солнышко светит,
поиграть нас приглашает.

Общеразвивающие упражнения

Разминка «Солнышко лучистое».

Инструктор: Ох, устали! Отдохнем немного и продолжим наше путешествие. Как вы думаете, зачем туристу рюкзак? В него кладут то, что в походе может пригодиться. Вы что бы взяли с собой в поход?
А я в рюкзак положила... попросить ребенка засунуть руку в рюкзак и угадать, что в нем. Вы правильно угадали. Я в поход взяла еловые шишки. Эти волшебные шишки помогут нам снять усталость. Берите их скорее и садитесь «по-турецки» в круг.

Игра « Чудесная шишка».

Цель: развивать мелкую моторику рук; формировать навыки выразительности, пластичность в движении.

Мишка по лесу ходил, *(Пальчики шагают по коленям)*
Много шишек находил, *(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)*
Много шишек находил, *(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)*

В детский сад нам приносил. (Удары кулачки-ладошки поочерёдно)

*Раз, два, три, четыре, пять! (Загибают пальчики на обеих руках)
Будем с шишкой мы играть! (Хлопают)*

*Будем с шишкой мы играть, (Прокатывание шишки между ладонями)
Между ручками катать!*

*В ручку правую возьмём (Сильно сжимаем шишку в правой руке)
И сильней её сожмём!*

*Руку быстро разжимаем, (Прокатывание шишки между ладонями)
На ладошках катаем.*

*В ручку левую возьмём (Сильно сжимаем шишку в левой руке)
И сильней её сожмём!*

*Руку быстро разжимаем, (Прокатывание шишки между ладонями)
На ладошках катаем.*

*Мы закончили катать, (Положить шишку на пол)
Будем пальчики считать!*

Раз, два, три, четыре, пять! (Загибаем пальцы на правой руке)

На другой руке считаем,

Пальцы быстро загибаем.

Раз, два, три, четыре, пять! (Загибаем пальцы на левой руке)

1, 2, 3, 4, 5! (Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук)

Мы закончили играть.

Пальцы мы не потеряли, (Хлопаем в ладоши на каждое слово)

Очень весело играли!

Раз, два, три, четыре, пять –

В путь пора, друзья, опять!

Основные виды движений.

Инструктор: Отдохнули? Усталости как не бывало. Кладем шишки в рюкзак. Продолжаем наше путешествие.

Впереди нас ждут узкая дорожка, болото, бурелом, быстрая река.

Прохождение полосы препятствий поточным способом.

1. «Узкая дорожка». Ходьба боком приставным шагом по канату, руки в

стороны.

2. «С кочки на кочку». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед.

3. «Бурелом». Подлезть под дугу высотой 50см, не касаясь руками пола, перешагнуть модуль, высоко поднимая ноги.

4. «Быстрая река». Проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Повторить 3-4 раза.

Инструктор: Ребята, мы переплыли бурную речку, передвигались по болоту, прыгая по кочкам, пробрались через бурелом, и прошли по узкой дорожке.

Путешествовать можно не только пешком, еще можно путешествовать на (чем?).....автомобиле. Я предлагаю продолжить наше путешествие на чудо-автомобиле. Как вы думаете, что у автомобиля самое главное? А я думаю, что это руль. Возьмите «рули» и скорее сюда, на стоянку. А когда водитель жмет на тормоз? (Когда горит красный свет светофора и когда видит знак «Пешеходный переход» - тормозите, в этом месте дорогу могут переходить люди). Соблюдаем правила дорожного движения. Будьте внимательны! Заводим моторы! Поехали!

Подвижная игра «Автомобили»

Во время поездки воспитатель несколько раз показывает табличку со знаком «Пешеходный переход».

Инструктор: Заднее правое колесо спустило. Можно так ехать? Нет, надо колесо накачать насосом. Накачаем колесо.

Дыхательное упражнение «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

П р и м е ч а н и е. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Инструктор: Мы с вами приехали на железнодорожный вокзал. Через несколько минут от перрона отправится поезд. А не продолжить ли нам путешествие на поезде? Кладите «рули» (*Гудок поезда*) быстро занимайте

места в вагончиках (*дети выстраиваются друг за другом*).

Упражнение «Поезд»

Ребята, вам нравится путешествовать на поезде. И мне нравится. Смотришь в окошко, а там все меняется! Ой, в моем окошке виден лес. Сосны, ели, какая красивая у нас в России природа! А что в этом окошке? Смотрите, речка, рыбаки ловят рыбу. А что вы видите в своих окошках? Мы проезжаем большие города, многоэтажные дома. Ух ты, едем по улице Босова. Не может быть! Друзья я вижу наш детский сад «Березка». Вот это да! Ехали мы, ехали и в детский сад приехали. Выходите из вагонов.

Рефлексия. Итак, мои маленькие туристы, понравилось вам наше путешествие?

Как мы с вами сегодня путешествовали? На чем понравилось больше всего?

Позовете родителей в путешествие?

Вы были смелыми и выносливыми туристами. Молодцы.

Давайте будем прощаться. До свидания.