**НОД по физическому развитию в средней группе «Физкультурой занимайся — здоровья набирайся!»**

Цель: укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей.

Образовательные задачи:

1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре и ходьбе по ограниченной площади опоры.

2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

3. Способствовать закреплению умений детей действовать по сигналу и выполнять движения в соответствии с текстом.

Развивающие задачи:

1. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.

2. Развивать у детей быстроту, ловкость, выразительность движений.

3. Развивать творческое воображение, внимание.

4. Побуждать детей к речевой активности в процессе двигательной деятельности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность.

2. Воспитывать любовь к физкультуре, формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.

Интеграция образовательных областей: социально - коммуникативное развитие, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие.

Оборудование: гимнастическая скамейка, фонограммы, магнитофон, кубики на каждого ребенка, кукла Незнайка, массажные шарики Су-Джок на каждого ребенка.

Методы и приемы:

Наглядные - показ способов выполнения физкультурных упражнений,

Словесные - называние упражнений, объяснение, комментирование хода их выполнений, художественное слово;

Практические - повторение упражнений с изменением и без, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельно.

Игровые – игровой персонаж Незнайка, подвижная игра, массаж «Ежики».

Предварительная работа: разучивание комплекса общеразвивающих упражнений, оздоровительного массажа, беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий спортом и физкультурой; рассматривании иллюстраций о разных видах спорта.

Ход занятия:

1. Организационный момент, мотивация на деятельность

Воспитатель вносит в группу куклу Незнайку и обращает на него внимание детей.

- Дети, Незнайка сказал мне, что Знайка со своими друзьями построил воздушный шар и скоро они отправятся в путешествие, а Незнайку они не хотят брать с собой, потому что он слабый и часто болеет. Незнайка слышал, что дети в нашей группе редко болеют и пришел спросить, что надо делать, чтоб быть сильным и не болеть.

Дети дают советы Незнайке:

- надо делать утреннюю гимнастику;

- чистить зубы;

- чаще гулять на улице;

- заниматься физкультурой и спортом.

Воспитатель: «Дети, давайте возьмем Незнайку с собой на физкультурное занятие и покажем ему, как нужно заниматься, чтобы быть сильным и здоровым». Дети принимают предложение воспитателя и идут в спортивный зал.

2. Вводная часть

Инструктор: Здравствуйте ребята, сегодня у нас с вами будет необычное занятие. Сначала послушайте, какое стихотворение я вам прочитаю:

Я ребятам друг, и взрослым,

Разный я - смешной, серьёзный,

Без меня не проживёшь,

Мышцами не обрастёшь.

Если дружен ты со мной,

Настойчив в тренировках -

Будешь в холод, дождь и зной

Выносливым и ловким.

- Как вы думаете, о чём говориться в этом стихотворении?

- Что это за друг взрослых и детей? (Спорт).

- Какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей).

- Для того чтобы вырасти сильными и крепкими, обязательно нужно заниматься спортом, ведь спорт - это здоровье.

Воспитатель предлагает Незнайке посидеть и посмотреть, как дети будут заниматься.

Все спортсмены начинают свою тренировку с разминки:

Дети дружно встали в ряд,

Горят глазки у ребят,

Мы с зарядкой дружны,

Быть здоровыми должны!

1). Ходьба на носках с поднятыми вверх руками.

К солнышку руки подняли повыше,

Идем на носочках, тянемся выше.

2). Ходьба на пятках, руки за спиной.

Руки за спину спрячем, ребята,

Сейчас мы шагать будем на пятках.

3). Ходьба в приседе, руки держать на коленях.

Присядем на носочки, руки на колени,

В полном приседе идем, мы не зная лени.

4). Бег «змейкой».

А теперь все змейкой дружно

Бежим за здоровьем –

Это нужно.

Дышим ровно, не спешим,

За осанкой следим!

5). Гимнастическая ходьба.

Шагают гимнасты, тянут носочки

Спины прямые, шаг ровный и точный.

6). Бег, с высоким подниманием коленей.

Бег в колонне начнем без лени.

Руки на пояс, выше колени.

7). Упражнение на восстановление дыхания.

Приложили мы старанье,

Восстановим - ка дыхание!

8). Обычная ходьба, с перестроением в три колонны.

3. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кубиками

1). И. п. ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Передача кубика над головой в левую руку, и наоборот (4 раза) .

2). И. п. ноги на ширине плеч, кубик за спиной. Руки вперед – присесть – встать – руки за спину (4 раза) .

3). И. п. ноги широко расставлены, кубик в правой руке. Наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая поднимается на пояс. Наклон влево, левая рука скользит вниз, правая поднимается на пояс (4 раза) .

4). И. п. сидя на полу, ноги врозь, кубик держим двумя руками за спиной. Кубик вперед – наклон вперед, коснуться пола, как можно дальше – выпрямиться, кубик вперед – вернуться в исходное положение (4 раза) .

5). И. п. лежа на животе, руки под подбородком, кубик лежит перед собой. Махи ногами, сначала медленно, потом быстро (2 подхода) .

6). И. п. ноги вместе, кубик крепко прижат к груди. Прыжки на двух ногах, с чередованием с ходьбой (2 подхода) .

7). Дыхательное упражнение. Руки вверх, глубокий вдох через нос, наклон вниз – глубокий выдох через рот.

Инструктор: Что ж ребята, молодцы, разминку мы провели очень ловко, продолжаем тренировку. Сегодня ребята, у нас два очень сложных задания. Первое: нужно пройти по очень высокой скамейке и не упасть. А сможет пройти только тот, у кого будет самая прямая спинка, и чьи глазки будут смотреть на ориентир (красный кружочек). А второе задание, надо перепрыгнуть эту желтую полоску. А сможет это сделать только тот, кто сильно постарается, у кого будут самые послушные колени (показываю полуприсяд в прыжке) .

Группа делится на три подгруппы, объясняются задания, и поточно-групповым способом выполняются все упражнения, по сигналу группы переходят от одного вида деятельности к другому.

Основные виды движений

1). Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки руки в стороны – присесть – руки на пояс – дойти до конца скамейки, мягко спрыгнуть, ноги слегка согнуты в коленях. Обратить внимание детей, что глаза направлены на ориентир. После скамейки ходьба по ограниченной площади опоры, с высоким подниманием бедра, руки на поясе, спина прямая.

2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, нужно перепрыгнуть желтую полоску (норматив 60 см, повторить 4 раза. После прыжков ходьба, спина прямая.

Инструктор: Все спортсмены молодцы, настало время для игры!

Подвижная игра «Колдунчик»

Дети берутся за руки и образуют круг. Из числа играющих, при помощи считалки, выбирается «Колдунчик», который находится в центре круга. Игроки, двигаясь по кругу в одну сторону, а ведущий в другую, произносят слова:

Наш колдунчик дело знает,

Салит быстро, не зевает.

Здесь рискуй и пропадай,

Только друга выручай.

После этих слов игроки разбегаются в разные стороны, а «Колдунчик» должен постараться осалить всех играющих. После того, как игрока задели, он занимает заданную стойку (ноги на ширине плеч, руки в стороны) и ждет, когда другой участник игры расколдует его. Расколдованный игрок продолжает игру. Указания: для того, чтобы расколдовать игрока, нужно пролезть у него между ног. Игра повторяется 2-3 раза.

Воспитатель: дети, Незнайке так понравилось, как вы занимались, что он решил сделать вам сюрприз. В этой коробочке лежат маленькие мячики, но не простые, а колючие. Возьмите все по мячику и садитесь в круг на коврике.

Инструктор:

Мы весело играли,

Упражнения выполняли.

А теперь мы отдохнем,

И массаж сейчас начнем.

Давайте улыбнёмся, ведь когда мы улыбаемся, нам легко и весело!

4. Су-Джок терапия «Ёжик»

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек.

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик меду ладошками)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда- сюда, мне щекотно да, да, да.

(движение шариками по пальцам) .

Молодцы! А теперь ложитесь на коврики, закройте глазки и давайте представим, как Незнайка с друзьями полетит на воздушном шаре.

Воспитатель спокойным, негромким голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон.

5. Релаксационная пауза «Облака»

(Звучит успокаивающая музыка 3-4 минуты).

«Представьте себе, что вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. И вот облачко плывет вместе с вами по небу, вы подлетаете к детскому саду, и оно опускает вас. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет три откройте глаза. Один, два, три, открывайте глазки. Оглядитесь вокруг. Вот мы и в детском саду».

Музыка выключается с постепенным убавлением звука.

6. Заключительная часть

Воспитатель: Незнайке очень понравилось, а вам, ребята, понравилось заниматься?

Рефлексия «Назовите упражнения, которые мы показали Незнайке».

Какое упражнение вам удалось выполнить лучше всего? (ответы детей)

Инструктор: ребята, подумайте и скажите, кто сегодня очень постарался и перепрыгнул желтую полоску? А может у кого-то не получилось? А у кого была самая прямая спинка при ходьбе по скамейке? Может у кого-то не получилось правильно идти по скамейке?

Ребята, а если у кого-то не получилось, что мы можем сделать? (Потренироваться и в следующий раз все обязательно получится)

Вам теперь не страшны никакие болезни. И на прощание я вам желаю крепкого здоровья:

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается,

Здоров и весел он всегда, не унывает никогда!

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен,

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Заключительная ходьба в колонне по одному за направляющим в группу.