Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Ново-Брянский детский сад «Журавлёнок»

**Конспект**

НОД по физическому развитию

в средней группе «Умка»

Тема: «Путешествие за здоровьем»

 Воспитатель 1 категории:

 Нечаева Ольга Леонидовна

с.Новая Брянь

2020г.

***Цель:***Укрепление здоровья детей,  формирование двигательной активности,

***Задачи:***

* Развивать физические и волевые качества у детей.
* Сформировать представления о том, что только здоровый образ жизни    делает человека сильным и бодрым.
* Совершенствовать основные движения: ходьба, бег, прыжки, подлезание под дугу.
* Воспитывать у детей желание быть здоровыми.

***Материалы:***карта, стойки с перекладинами 2 -3 штуки. обручи, обручи (красного, синего и желтого цвета), пластмассовые мячики (красного, синего и желтого цвета)

***Ход занятия***

***1.  Вводная часть.***

***Воспитатель:*** Здравствуйте!

*Дети:* ….

***Воспитатель:***Ребята, к нам сегодня пришли гости, давайте с ними поздороваемся. (здравствуйте)

***Воспитатель:****А*что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Что означает это слово?

*Дети:* желать здоровья

***Воспитатель:***Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей!

***Воспитатель:***Ребята, а вы часто болеете?

*Дети:*  Да

***Воспитатель:*** Особенно в холодное время года. Верно?

*Дети:* Да

**Воспитатель:**А как вы думаете, что нужно делать, чтобы меньше болеть?

*Дети:* ….

***Входит Доктор Айболит.....***

***Айболит:*** Здравствуйте, ребятишки,

 Девчонки и мальчишки.

 Всем добрый день!

 Я к вам очень торопился.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,

И два только слова шептал:

«Детский сад, детский сад, детский сад!»

Это кто тут часто болеет? А я вам раскрою один маленький секрет, что в далекой волшебной стране «Неболейка», живут маленькие пилюльки, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют и все, кто окажется в этой волшебной стране приобретут сильный иммунитет, защиту от болезней и никогда не будут болеть.

***Воспитатель:***А как нам попасть в эту страну?

***Айболит:***Я дам вам карту, следуйте по её маршруту.

***Воспитатель:*** отправляемся в путь в страну «Неболейка»

***Айболит:***Счастливого пути, а мне пора лечить зверят. До свидания!

***Воспитатель:***Все преграды мы пройдем

 Страну волшебную найдем!

- На-право! За направляющим шагом марш!

1. Идем, сквозь кусты- *(на полусогнутых ногах, руки на коленях);*
2. Теперь идем, по лесу как великаны - *(на носках, руки вверху);*
3. А сейчас побежали, вдоль речки - *(бег);*
4. Впереди большие камни, перешагивайте их – (*ходьба, высоко поднимая колено);*
5. Ой, ребята, а там обрыв  - *(ходьба приставным шагом боком);*
6. Дальше поедем по полю  на лошадях – *(бег, высоко поднимая колени, руки на поясе)*;
7. Еще немного осталось - *шагом марш!*
8. Ребятки, впереди туман. Давайте  раздуем – упражнение на дыхание *(дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).*

***Воспитатель:***Для того чтоб выдержать все препятствия и попасть в страну «Неболейка  надо сделать зарядку на полянке, чтобы было веселее возьмём мячи,  «шагом марш»  «берем мячи»  и «перестраиваемся в 2 колонны».

*(Дети идут друг за другом берут по одному мячу, обходят зал  и строятся в 2 колонны)*

1. ***Основная часть.*** ***ОРУ***

***1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).***

***2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).***

***3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).***

***4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).***

***5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).***

   *6 « Воздушный шарик»*

- Давайте представим, что мы с вами надуваем воздушный шарик, носиком вдох, ротиком выдыхаем со звуком «пффф...»

***Воспитатель:***Молодцы ребята, все старались....  А теперь, за направляющим, в обход налево, шагом марш.

 ***Воспитатель:*** Ребята, мне кажется мы попали в страну «Неболейка», но получить защиту от болезней нам помогут преодоление разных трудностей. Вот перед нами первое препятствие. Предлагаю преодолеть его. Сумеете? *Дети:*  Да

Основные виды движений.

1. «С кочки на кочку» прыжки из обруча в обруч на двух ногах, руки на поясе.

2. Упражнения в равновесии - ходьба по уменьшенной площади опоры.(по бревну)

3. Лазание под дугу. При лазании под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.

**Воспитатель**: Молодцы все препятствия вы преодолели, а теперь давайте поиграем.

 ***Подвижная игра «Витаминки»***

Предлагаю поиграть  в игру, которая называется «Витаминки». Становитесь в круг, возьмите в корзине каждый по одному шару разных цветов.

 Во время болезни вам мама дает витамины?

*Ответы детей...*

 Правильно чтобы укрепить ваш организм,  Показывает на обручи разложенные по залу. Это «коробочки» показывает на обручи, где хранятся витамины. Звучит музыка, вы двигаетесь под музыку врассыпную. Когда перестанет звучать музыка, находите свой  обруч (коробочку) по цвету вашего витамина. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный. Раз, два, три – игру начни. Играют 2 раза.

***Воспитатель:***Молодцы, все препятствия преодолели, набрались сил, энергии, здоровья.

Подвижная игра «Ловишки» ребёнок в шапочке Вируса догоняет других детей, кого он коснулся, тот «заболел» игра повторяется 2раза.

***Релаксация и самомассаж***

1. Давайте скажем спасибо нашим ручкам. (*гладят себя по ручкам, говорят спасибо).*

2. А кто помогал нам быстро бегать? *(Наши ноги. Поглаживают ноги, говорят спасибо).*

3. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, *погладьте по голове, скажите «Я молодец! Я здоров!»*

Итог:

-Ребята, что мы сегодня делали на занятии?

-Кто нам помогал?

- Что вам понравилось?

- Что для вас было трудным?

***Воспитатель:*** Пора отправляться в детский сад. Шагом марш! (спокойная ходьба)