

НОД по физической культуре в средней группе «Цветок здоровья».

Цель: Обогащение двигательного опыта детей 4- 5 - го года жизни.
Формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Программное содержание

- Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами;
- Упражнять в равновесии, ходьба по доске
- Учить в прыжках,
- Упражнять в беге змейкой
- Формировать навыки и привычки здорового образа жизни;
- Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.

Оборудование:

3 кочки, , (доска под наклоном) - 2, стойки разных цветов (желтый, красный ,зеленый.) Музыкальное сопровождение: Автор слов: Матусовский М., композитор: Шаинский В. «Вместе весело шагать по просторам». А - Студио - «Зарядка».

Ход НОД:

Дети заходят в зал под музыку и выстраиваются сначала в колонну, а затем в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте! Я рада приветствовать вас в нашем зале.

Говорят, есть волшебный цветок - цветок здоровья. Кто его найдет , будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком.

Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела увидеть хоть раз этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите?

Дети: Да хотим.

Воспитатель: Так, может быть, совершим это путешествие в страну «Неболейка».

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка - **«Вместе весело шагать по просторам».**

I часть.

Дети идут по залу, выполняя движения:

1. Ходьба на носках.(1 круг)
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.(1 круг)
3. Ходьба в полуприсяде. (0.5 круга)
4. Ходьба приставным шагом.(1 круг)
5. Бег с чередованием с ходьбой.(1 круг)

6. Ходьба без задания

Воспитатель: Перестроение в одну шеренгу

Дети стоят в одной шеренги.

воспитатель: Дети отправляемся дальше в путь. Перестраиваемся в две колонны.

II часть.

Перестроение детей в две колонны.

Дети строятся в две колонны для выполнения общеразвивающих упражнений. Звучит песня - А - Студио - «Зарядка».

Общеразвивающие упражнения с ленточками:

1. «Салют»: И.П. – ноги вместе, руки с ленточками внизу.

Поднять ленточки через стороны вверх, в стороны, опустить вниз. Вернуться в И.п. (5-6 раз.)

2. «Повороты в сторону»: И.п. – ноги на ширине плеч, руки у груди, поворот вправо- руки в сторону, вернуться в И.п. То же самое влево. (5-6 раз).

3. «Наклоны»: И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вправо, вернуться в И.п., то же самое влево. (5-6 раз).

4. «Приседание» - И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки у груди. Присесть, колени развести в стороны, ленточки вынести вперед. Вернуться в И.п. (6-8) р

5. «Прыжки» - И.п. – ноги вместе, ленточки внизу. Прыжок, ноги врозь, ленточки в стороны. Вернуться в и.п. (6-8) раз

6. «Упражнение на дыхание» И.п. ноги на ширине плеч. Наклониться к правой ноге, коснуться ленточками ноги, вернуться в И.п. (6-8) раз

Воспитатель: Молодцы ребята справились! Отправляемся дальше. Нас впереди ждут еще испытания.

Основные виды движений:

1. ходьба по наклонной доске, руки на поясе

2. Прыжки на двух ногах через кочки с продвижением вперед.

3. ходьба по наклонной доске, руки в сторону

4. Бег змейкой. Расстояние 1, 5 – 2 метра.

Воспитатель: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко. Давайте передохнем. И поиграем в игру. А в какую мы узнаем после того как угадаете загадку.

Над цветком порхает, пляшет,
Веерком узорным машет.
(Бабочка)

подвижная игра.

Поиграем в игру «Бабочки и цветочки» Слушайте внимательно задание. Дети «бабочки» пархают по полянке пока играет музыка, как только музыка остановилась бабочки должны занять тот цветок какого цвета сама бабочка.

Воспитатель: Мы сейчас узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Воспитатель: Молодцы ребята, все справились. А теперь к следующему испытанию.

Малоподвижная игра.

Дерево, кустик, травка

Дети образуют круг и двигаются по кругу.

Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» — разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола.

Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения.

Воспитатель: Молодцы. Я, что-то вижу. Это цветок «здоровья» распустился. Смотрите какой он красивый!

Давайте мы присядем все на прекрасный луг где расцвел цветок здоровья и расслабимся

(Все упражнения на релаксацию выполняются под спокойную расслабляющую музыку.) Воспитатель: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза.»

- Какие упражнения на **полосе препятствий** вам понравились больше всего (*Ответы детей*)

-Что ещё вам запомнилось (*Ответы детей*)

- А, что вам помогло преодолеть трудности на своём пути?

Дети:

- Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? (*Ответы детей*).

Воспитатель: Ребята наше путешествие в страну «Неболейка» закончено. Вы все молодцы старались, были ловкими, смелыми, быстрыми. И у меня для вас есть вкусные и полезные витамины. Пришла пора прощаться и отправляться в группу. Волшебный Цветок здоровья мы возьмем в группу чтобы нам быть здоровыми, сильными, смелыми. (Дети перестраиваются в одну колонну и под музыку шагают в группу).