**МДОУ «Детский сад № 41 р.п. Петровское»**

**Конспект НОД**

**образовательная область**

**"Физическая культура"**

**в средней группе**

**«Весёлое путешествие»**

Подготовила:

Инструктор по ФК

Гусева Е.Г

Декабрь 2017г.

Физкультурное занятие с использованием здоровьесберегающих технологий в средней группе «Веселое путешествие».

**Цель:** Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей. **Задачи:**

***Оздоровительные:***

Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.

***Образовательные:***

• 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,

• Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, а также умение подлезать под шнур.  
***Развивающие:***• 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 сосновыми шишками.

***Воспитательные:***-Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.  
-Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим

-Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой. Доставить детям радость от участия в «походе».

**Форма организации занятий**: путешествие  
**Используемые методы обучения:** практический, словесный, наглядный  
**Оборудование и материалы:**  
• Муз центр, звукозаписи для упражнений.  
• Рюкзак с сосновыми шишками на группу детей  
• Для ОВД: гимнастическая скамейка, 4 обруча, стойки с палкой на высоте 50 см, модуль для перешагивания, скамейка.  
• Для подвижной игры: круги-рули по количеству детей, , 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 путешествие. 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 путешествие?   
Как вы думаете, кто такие туристы?  
*Это такие люди, которые ходят в походы пешком, на лыжах, на велосипедах, на байдарках и плотах, спускаются в темные пещеры, поднимаются высоко в горы.*  
Тогда не будем терять ни минуты. Направо!   
*Музыкальное сопровождение.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название движения** | **Положение рук** | **Дозировка** | **Примечание** |
| 1. | Ходьба спортивным шагом | Руки, согнутые в локтях | 20 сек. | Высоко поднимать колени, носок тянуть к полу. |
| 1. | Ходьба на носках | Руки к плечам | 20 сек. | Тянуться вверх, локти держать развернутыми. |
| 2. | Ходьба на пятках | Руки за головой | 10сек. | Следить за осанкой, локти держать развёрнутыми. |
| 3. | Ходьба с высоким подниманием бедра | Руки на поясе | 10сек. | Носок тянуть вниз. |
| 4. | Бег по кругу | Руки, согнутые в локтях | 20сек. | Соблюдать дистанцию во время бега. |
| 5. | семенящий шаг – «Мышки», | Руки на поясе | 15сек | Соблюдать дистанцию. |
| 6. | Спортивная ходьба | Руки, согнутые в локтях | 15сек. | Следить за осанкой |
| 7. | Упражнения на восстановление дыхания «Мыльные пузыри» | Руками имитируем игру с мыльными пузырями поднести к губам | 4-5 раз | Вдох- набираем воздух; выдох-надуваем пузырь |

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

Ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое».

Перестроение в круг.

**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 шишки. Эти волшебные шишки помогут нам снять усталость. Берите их скорее и садитесь «по-турецки» в круг.

**«Игра «Чудесная шишка»»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сопровождающий текст | Движения |
| 1 | *Мишка по лесу ходил,* | *(Пальчики шагают по коленям)* |
| 2 | *Много шишек находил,* | *(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)* |
| 3 | *В детский сад нам приносил* | *(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)* |
| 4 | *Будем с шишкой мы играть,* | *(Прокатывание шишки между ладонями)* |
| 5 | *Между ручками катать!* | *(Прокатывание шишки между ладонями)* |
| 6 | *В ручку правую возьмём*  *И сильней её сожмём!* | *(Сильно сжимаем шишку в правой руке)* |
| 7 | *В ручку левую возьмём*  *И сильней её сожмём!* | *(Сильно сжимаем шишку в левой руке)* |
| 8 | *Мы закончили катать* | *(Положить шишку на пол)* |

**Инструктор**  
Отдохнули? Усталости как не бывало. Кладем шишки в рюкзак. Продолжаем наше путешествие.  
Впереди нас ждут узкий мостик через ручей, болото, бурелом, холмы и спуски

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ОВД | дозировка | Сопровождение текстом |
| 1.«Узкий мостик» | -ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке, руки в стороны. | 2 раза | Боком дружно мы идём ,ножку к ножке приставляем |
| 2. «С кочки на кочку» | - прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед. | 2 раза | Вас ждет вас трудная работа – перейти через болото! Только ты не торопись, сам смотри не оступись. |
| 3. «Бурелом» | - подлезть под шнур высотой 50см, не касаясь руками пола, перешагнуть модуль, высоко поднимая ноги. | 2 раза | *«Теперь нужно постараться, будем мы группироваться.»* |
| 4. «Холмы и спуски» | - подъем на скамейку и спуск с нее вправо- влево попеременно. | 2 раза | *«Разрабатываем ноги, чтоб не отставать в дороге»* |

**Инструктор**  
Ребята, мы преодолели холмы, передвигались по болоту, прыгая по кочкам, пробрались через бурелом, и перешли узкий мостик через ручей. Путешествовать можно не только пешком, еще можно путешествовать на (чем?)……автомобиле. предлагаю продолжить наше путешествие на чудо-автомобиле.

Возьмите «рули» и скорее сюда, на стоянку.

Соблюдаем правила дорожного движения. Будьте внимательны! Заводим моторы! Поехали! На красный цвет «автомобили» стоят, на зелёный едут

( Звучит песня «Бибика».)  
Дыхательное упражнение «Насос»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | движения | дозировка |  |
| 1. | Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. | 3-4 раза |  |
| 2. | Выполнять наклоны вперёд-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). |  | При вдохах напрягать все мышцы носоглотки |
| 3. | . Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз |  |  |

**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).

Муз. сопровождение «Поезд»

**Инструктор**; 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 знакомой улице. Не может быть! Друзья я вижу наш детский сад Ехали мы, ехали и в детский сад приехали. Выходите из вагонов.

**Рефлексия.**

**Инструктор:** Итак, мои маленькие туристы, понравилось вам наше путешествие?

Как мы с вами сегодня путешествовали? На чем путешествовать вам понравилось больше всего? Позовете родителей в путешествие?

Вы были смелыми и выносливыми туристами. Молодцы.

Давайте будем прощаться. До свидания.