

НОД по физической культуре в средней группе «Цветок здоровья»

Инструктор по физической культуре: Морозова Е.Р.

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

Задачи:

1. упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу;
2. учить в прыжках с продвижением вперед;
3. упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке;
4. формировать навыки и привычки здорового образа жизни;
5. вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.



Оборудование:

4 обруча, скамейка – 1; дуга – 1; маленькие мячи красного и желтого цвета по количеству детей. Музыкальное сопровождение: Автор слов: Матусовский М., композитор: Шаинский В. «Вместе весело шагать по просторам». А - Студио - «Зарядка».

Предварительная работа:

Рассматривание иллюстраций фруктов. Беседа на тему «Здорового образа жизни», беседа на тему «О витаминах и где они содержатся».

Ход занятия:

Дети заходят в зал и выстраиваются сначала в колонну, а затем в шеренгу.
Воспитатель: Здравствуйте! У нас сегодня гости, давайте их поприветствуем и подарим свои улыбки. 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. Впереди ждут испытания. 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.

В: 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
2. Ходьба на пятках, держать руки на поясе
3. Ходьба на внешней стороне стопы
3. Ходьба «гусиным» шагом.
4. Ходьба «Змейкой»
5. Бег

Перестроение в одну шеренгу

Дети стоят в одной шеренги. В: ну вот, половину пути мы уже преодолели, осталось пройти еще немного, преодолеть испытания. Пойдем дальше?

Дети: Да.

В: А может, ляжете спать или конфет поедите?

Дети: Нет.

В: Тогда вперед, продолжаем путь.

II часть

Перестроение детей в три колонны.

Дети строятся в три колонны для выполнения общеразвивающих упражнений.

Звучит песня - А - Студио - «Зарядка».

Общеразвивающие упражнения с ленточками:

1. «Салют»:

И.п. – ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу.

Поднять ленточки через стороны вверх, вернуться в И.п. (4-5 раз.)

2. «Повороты в сторону»:

И.п. – ноги на ширине плеч, ленточки внизу, поворот вправо, правая рука в сторону, вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повтор (4-5 раз).

3. «Наклоны»: И.п. – ноги на ширине плеч, ленточки внизу.

Наклониться, ленточки вниз, помахать ими, вернуться в И.п., (4-5 раз).

4. «Приседание» - И.п. – ноги на ширине плеч, ленточки внизу.

Присесть, ленточки вынести вперед. Вернуться в И.п. (4-5 раз).

5. «Прыжки» - И.п. – Ноги вместе, руки на поясе, ленточки перед собой.

Прыжки вперед через ленточки и назад спиной в чередовании с ходьбой.

7. «Упражнение на дыхание» - Вдох носом - одновременно поднять руки над головой подняться на носках, выдох через рот – опустить руки, встать на всю ступню (4-5) раз

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

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, прыгнуть на полусогнутые ноги.

2. Пролезание под дугу

3. Прыжки из обруча в обруч продвижением вперед, руки на поясе.

В: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко. А сейчас мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

III часть

Эстафета «Витаминки».

Мячи желтого и красного цвета разбросаны по залу. Дети строятся в две колонны. Каждый ребенок по очереди должен взять мяч определенного цвета и положить в обруч своей команды. Встать в конец колонны, бежит следующий ребенок. Чья команда быстрее соберет «витаминки» своего цвета.

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

В: Ребята наше путешествие в страну «Неболейка» закончено. «Цветок здоровья» мы отнесем в нашу группу, он будет у нас расти, и мы будем оставаться здоровыми. Пришла пора прощаться и отправляться в группу.
Дети перестраиваются в одну колонну и под музыку шагают в группу