Утверждаю:

и.о. Заведующего

МКДОУ «Детский сад №3»

с.п. Аргудан

\_\_\_\_\_\_\_\_ Бекбоева А.К.

**НОД по физическому развитию в средней группе на тему:**

**«Физкультурой занимайся — здоровья набирайся!»**

**Инструктор по ф/в:**

**Мидова А.Л.**

**Октябрь**

**2020г**

**Цель:** укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей.

**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.

**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 НОД**

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). Бег *«змейкой»*.

А теперь все змейкой дружно

Бежим за здоровьем –

Это нужно.

Дышим ровно, не спешим,

За осанкой следим!

4). Бег, с высоким подниманием коленей.

Бег в колонне начнем без лени.

Руки на пояс, выше колени.

5). Упражнение на восстановление дыхания.

Приложили мы старанье,

Восстановим - ка дыхание!

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

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.

**Список литературы:**

1. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд.  центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]/ В.Г. Алямовская.- Москва: Педагогика, 2003. - 209 с.
3. Алямовская, В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания [Текст]/ В. Г.Алямовская. - Москва: ВЛАДОС, 2006. - 168 с.
4. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет - Москва: ВЛАДОС, 2002. - 157
5. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста - Москва: ВЛАДОС, 2004. - 128 с.