**Конспект НОД  по физической культуре с использованием здоровьесберегающих технологий в средней группе.**

**Тема: «Веселые медвежата».**

**Задачи:**

1.Учить детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.

 2. Упражнять детей в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; в ползании на четвереньках между предметами.

3.Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, творчество, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус.

4. Познакомить детей с подвижной игрой «Медведь», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры.

5.Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность.

Оборудование:  гимнастическая скамейка,  дуга,  ребристая доска, кегли, эмблемы с изображением медведя, маленькие мягкие массажные ёжики по количеству детей, магнитофон и музыка для массажа.

**Ход занятия:**

**I. Вводная часть.**

Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в шеренгу.

Воспитатель:  Здравствуйте, ребята! Проверка осанки, равнения.

Ребята,  отгадайте, пожалуйста, загадку:

Летом ходит без дороги между сосен и берез,

А зимой он спит в берлоге, от мороза пряча нос!

Дети: Медведь.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Это медведь.

А вы хотите превратиться в озорных медвежат?

Дети: Да.

Воспитатель: Покружись, покружись и в медведя превратись.

(Воспитатель раздаёт эмблемы)

И теперь вы не ребята, а веселые медвежата.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы весёлые ребята | Ходьба в колонне по одному |
| Наше имя – медвежата | На внешней стороне стопы |
| Мишки по лесу пошли  По тропинке вдаль зашли.  Лапы выше поднимают  По тропинке вдаль шагают. | Ходьба с высоким подниманием ног |
| Мишки быстро побежали  На малинный след напали | Легкий бег друг за другом |
| Чтобы Мишкам не хворать  Надо шкуру согревать | Потирают себя по животу |

Дыхательное упражнение: (выполняется в соответствии с текстом)

 Подуем на плечо, подуем на другое,

 Подуем на живот, как трубка станет рот,

 А потом на облака и остановимся пока!

 Быстро потянулись,

 И всем улыбнулись.

Перестроение в две колонны.

**II. Основная часть.**

**Точечный массаж и дыхательная  гимнастика**

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

2. Слегка подергать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м»,  постукивая пальцами по крыльям носа.

6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с ладони».

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

|  |  |
| --- | --- |
| Медвежата в чаще жили,  Головой своей крутили.  Вот так, вот так,  Головой они крутили. | И.п. ноги на ширине стопы, руки на поясе    Повороты головы в стороны  (6 раз в каждую сторону) |
| Медвежата мёд искали,  Дружно дерево качали.  Вот так, вот так,  Дружно дерево качали. | И.п. ноги на ширине стопы, руки внизу  1-2 – поднять руки вверх, помахать ими  (5-6 раз в каждую сторону) |
| Ну-ка мишка повернись,  Ну-ка мишка покажись.  Вот так, вот так,  Ну-ка, мишка, покажись. | И.п. стоя, руки на поясе  1- поворот туловища в правую сторону, руки      в стороны;  2- и.п.  3- поворот туловища в левую сторону, руки в   стороны;  4-и. п. (по 3 раза в каждую сторону) |
| Вперевалочку ходили,  И из речки воду пили.  Вот так, вот так,  Из речки воду пили. | И.п. ноги врозь, руки на поясе  1 - наклон вниз,  руками дотронуться до пола  2- и.п.  5-6 раз |
| Хлопай мишка,  Топай мишка,  Приседай со мной братишка.  Вот так, вот так,  Приседай со мной братишка. | И.п.- ноги  на ширине  ступни, руки на поясе  1-присесть, руки вперед  2- и.п.  5-6 раз |
| А потом они плясали,  Выше лапы поднимали.  Вот так, вот так,  Выше лапы поднимали. | И.п. ноги вместе, руки внизу  Прыжки руки вверх, ноги врозь  Чередовать с ходьбой 2 раза. |

**Основные виды движений:**

1. Ходьба по гимнастической скамейке    (1. руки в стороны, 2. приседание посередине пути).

2. Ходьба по ребристой доске

3. Подлезание под дугу.

4. Ползать на четвереньках между предметами (кеглями).

**Подвижная игра «Медведь» :**

  Играющие становятся в круг. Выбирается  водящий - «медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| Как-то мы в лесу гуляли  И  медведя повстречали. | Ходьба по кругу, взявшись за руки |
| Он под ёлкою лежит,  Растянулся и храпит. | Остановится, послушать… |
| Мы вокруг него ходили  Косолапого будили: | Ходьба в другую сторону, на носочках |
| «Ну-ка, Мишенька, вставай,  И быстрей нас догоняй» | Погрозить указательным пальцем. |

          Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их, до кого дотронется, тот выбывает из игры.

**III. Заключительная часть.**

Молодцы, медвежата, вы справились с заданиями.

Воспитатель: Покружись, покружись и в ребяток превратись.

Дети, вы тренировались, играли, немного устали, садитесь скорее в кружок, давайте сделаем небольшой массаж.

Дети берут массажных ёжиков и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка.

**1. Массаж кистей рук:**

 Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек.

**2. Массаж правой и левой руки:**

Двигаем ёжика вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на   мяч (от кисти к плечу и обратно).

**3. Массаж груди:**

Ёжика двигаем ладошкой по кругу на груди.

**4. Массаж спины:**

Дети поворачиваются по кругу и пододвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу – двигают ёжиков вверх вниз, затем по кругу. По сигналу дети поворачиваются в другую сторону и снова делают массаж спины.

**5. Массаж ног:**

Дети снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.

**6. Массаж стоп:**

Положить ёжика на пол, прижать его правой стопой, подвигать вперёд-назад,  слегка надавливая. То же левой стопой.

Дети убирают массажных ёжиков.

А теперь пришла пора возвращаться с прогулки .