**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад общеразвивающего вида №4 с. Алексеевка**

**Корочанского района Белгородской области»**

Образовательная область «Физическое развитие»

 *Тема: «Мы за здоровье»*

 (средне-старшая группа)

Воспитатель:

 Орехова Наталья Владимировна

с. Алексеевка , 2014г

**Тема:** «Мы за здоровье».

**Цель:** - Формировать умение перестраиваться в два круга, перепрыгивать через предметы.

- Закрепить умение прыгать на 2-х ногах с продвижением вперёд с дополнительным заданием.

- Развивать ловкость в эстафете с подлезанием.

- Воспитывать уважительное отношение к товарищам, прививать интерес к НОД физкультурой и потребность к ежедневным спортивным занятиям.                                                                                                                     **Ход НОД**

Дети заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу.

Проверка осанки, равнения.

Построение в 2 – круга и обратно в 1 круг.

Ходьба по кругу.

Ходьба по кругу на носках; на пятках;

Ходьба по кругу на внешней стороне стоп; на внутренней стороне стоп.

Ходьба змейкой.

Бег.

Ходьба с восстановлением дыхания.

**Основные виды движений:**

1. Прыжки через модули.

2. Ползание под дугами с перешагиванием через модули.

3. Катание на валиках лёжа на спине: развитие координации движений, релаксационной направленности.

4. Построение в круг.

**Упражнения для профилактики плоскостопия** (упражнения выполняются в соответствии с текстом).
Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл.
И на пяточках потом.
На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался:
«Ты куда бежишь, лисица?»
«Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!"»
**Профилактика простудных заболеваний. Самомассаж:**
«Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Лоб мы тоже разотрём,
Ладошку ставим козырьком.
Вилку пальчиками делай,
Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем, да-да-да,
Нам простуда не нужна!»

Дети садятся на пол кругом.

**Рефлексия «Водопад».**

Дети сидят на ковре, спина и руки расслаблены, голова опущена.

Взрослый. Закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свежий. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой путь дальше.

Постойте немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь.

Построение в шеренгу.

Ходьба по кругу с уходом в группу.