**Конспект непосредственно организованной образовательной деятельности по реализации области «Физическая культура» в средней группе.**

**Тема: «Поможем Незнайке стать здоровым»**

**Виды детской деятельности:**

Двигательная, игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная, музыкально-ритмическая.

**Цель:** Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, развитию двигательной активности, формировать первичные навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

 Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, формировать представление о правильной осанке. Учить выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлезании под несколькими препятствиями подряд, в прыжках через набивные мячи. Развивать выносливость, смелость. Воспитывать желание заботится о своем здоровье.

**Оборудование:** ориентиры-кегли, гимнастические палки по количеству детей в группе, шнур длиной 3 метра, скамейка, 6 набивных мячей, подвешенная морковка-муляж, «цветок здоровья» с запахом чеснока.

**Ход :**

Под музыку дети входят в зал, строятся в шеренгу.

**Воспитатель –** Ребята, какое у вас сегодня настроение? (ответы детей)

- А что нужно делать, чтобы настроение всегда было бодрым и веселым? (улыбаться друг другу, говорить добрые слова, не ссориться, делать зарядку, чаще бывать на свежем воздухе)

**Воспитатель –** вы правы, ребята . Давайте и мы улучшим наше настроение и взбодримся - улыбнемся друг другу и выполним разминку!(перестроение в круг)

**(Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения)**

Мы - веселые ребята, Мы - ребята-дошколята, (ходят по кругу)

Спортом занимаемся, С болезнями не знаемся.

Раз - два, два - раз, Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)

Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз) Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз - два, не зевай! Вместе с нами приседай! (приседания)

Раз - прыжок, два - прыжок! Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)

Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч)

**(Из-за двери раздается кашель, в зал входит грустный Незнайка, вздыхает, охает)**

**Воспитатель –** Здравствуй, Незнайка! Что с тобой случилось? Почему ты такой невеселый и бледный?

**Незнайка –** Ох, что-то у меня настроение плохое и голова болит, спать все время хочется..

**Воспитатель –** Незнайка, может, ты заболел? Ты о своем здоровье заботишься?

**Незнайка –** Конечно, забочусь! На улицу не хожу, чтоб не простудиться, целыми днями лежу на диване, чтоб не утомиться, ем конфеты, чипсы - они такие вкусные, значит полезны для здоровья!

**Воспитатель –** Незнайка, ты о своем здоровье не заботишься, а вредишь ему!

**Незнайка –** Как же мне быть? Ребята, научите меня как стать здоровым! Вы такие бодрые и веселые, я тоже хочу быть таким!

(дети говорят Незнайке, что нужно есть фрукты и овощи, больше гулять, заниматься спортом и т.д.)

**Воспитатель –** Ребята, давайте покажем Незнайке упражнения, которые укрепляют наше здоровье и научим правильно их выполнять! Незнайка, вставай с нами в строй и повторяй все упражнения за ребятами!

**( Незнайка выполняет упражнения вместе с детьми)**

**Воспитатель -** Сначала пойдем на прогулку, свежий воздух полезен для нашего организма.

 **(ходьба в колонне по одному под бодрую ритмичную музыку)**

 - Все проверили осанку,

 Все свели лопатки.

 - Мы походим на носках (**руки на плечах),**

 А теперь на пятках **(руки вытянуть вперед).**

 - Высоко подняв колени,

 Все шагают как олени **(ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны)**

- Сзади камушек упал,

 Нас немного напугал **(бег обычный в колонне по одному)**

- Дорожка стала так узка,

 Идем, ступая мы с носка. **(ходьба гимнастическим шагом, руки на «полочке» за спиной)**

- По бордюру мы идем

 И приседаем мы на нем. **(ходьба приставным шагом боком с приседанием)**

- Теперь обходим деревца**, (ходьба между ориентиров - кеглей)**

 И пробежимся мы слегка. **(бег обычный, подскоки)**

- Позади тяжелый путь,

 Надо нам передохнуть. **( останавливаемся на месте)**

- Вдруг засвистел холодный осенний ветер!

**Дыхательная гимнастика «Осенний ветер»**

Вдох, поднять руки вверх через стороны, на выдохе опускать руки вниз с произнесением звука С-с-с.

- Ветер стал срывать с деревьев листья.

Давайте соберем букет из осенних листьев.

**Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»**

1, 2, 3, 4, 5**, (поочередно загибать пальцы)**

Будем листья собирать. **(сжимать, разжимать кулачки)**

Листья березы, листья рябины, **(загибать пальцы, начиная с большого)**

Листики тополя, листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем. **(ходьба на месте)**

**Воспитатель** - А теперь , Незнайка, мы покажем тебе упражнения с гимнастической палкой. Они хорошо укрепляют мышцы спины.

- В обход по залу марш! **(Берем гимнастические палки)**

**Перестроение в колонну по 2 в движении.**

**ОРУ с гимнастической палкой**

**И. п.** : ноги вместе, держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на палку. Вернуться в И. п. опуститься на всю ступню.

**И. п.** : ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. Руки поднять вверх, поворот туловища вправо (ноги от пола не отрывать), палку вперед, посмотреть на палку, палку вверх, вернуться в и. п. . То же в левую сторону.

**И. п.** : сесть на пол, прямые ноги вместе, носки оттянуты, палка за плечами, спина прямая, смотреть вперед. Выпрямить руки вверх, посмотреть на палку. наклониться вперед, палкой коснуться ног, ноги не сгибать, голову приблизить к ногам. Выпрямиться, палку вверх. Опустить палку за плечи.

**И. п.** : лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой вверх за головой, палка касается пола. Подтянуть согнутые ноги к груди, палку к коленям. Выпрямить ноги, руки с палкой поднять вверх.

**И. п.** : лежа на животе, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой впереди на полу. Поднять палку вверх, посмотреть на нее. Опустить палку вниз.

**И. п.** :стоя, ноги вместе. Руки на поясе, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Ходьба на месте.

**Каждое упражнение выполнять по 5 раз.**

**Воспитатель –**

Чтобы не было насморка осенней порой,

Подышим ноздрей

Сначала одной, а потом и другой.

**Дыхательное упражнение «Змейка» (по 2-3 раза)**

Выполнять вдох носом поочередно то правой, то левой ноздрей. Выдох через нос. Ноздри закрывать с помощью указательных пальцев.

 **( Перестроение для выполнения ОВД, палки убрать на место. )**

**Воспитатель** - Осень – время уборки овощей и фруктов. Они полезны для здоровья, потому в них много витаминов. В моркови содержится витамин А. Он помогает нам расти, и укрепляет зрение.

**ОВД**

**Воспитатель**  - Дети любят есть морковку. Выполнять им нужно ловко:

- Под веревкой пробегать **(бег под натянутой веревкой не касаясь пола руками)**

- Под дугой пролезать **(подлезание в группировке под дугой)**

- Перепрыгнуть все преграды **(перепрыгивание на двух ногах через 6 набивных мячей)**

- Получить свою награду. **(выпрыгивание вверх с места с целью достать подвешенный предмет – игрушечную морковку)**

**По сигналу дети убирают спортивный инвентарь и строятся в круг**

**Воспитатель -** Вспомнить название других полезных овощей и выбрать водящего для игры нам поможет считалка про овощи.

**Считалка «Как то вечером на грядке»**

Как то вечером на грядке

Репа, редька, свекла, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.

Рассчитались по порядку:

1, 2, 3, 4, 5

Прячься лучше, прячься лучше!

Ну а ты иди искать!

**Водящий встает в центр круга.**

**Воспитатель** - А поиграем мы в **игру «Волшебные елочки»**(3 раза)

Дети изображают волшебные елочки. По сигналу «Ночь!» бегают по площадке, а по сигналу «Лесник!» останавливаются там, где их застал сигнал, принимая позу правильной осанки, руки слегка отведены в стороны, как ветви у елей. Лесник обходит елочки, осматривает их, выбирает самую ровную и красивую. Выбранная елочка становится лесником.

**После завершения игры построение в круг**.

 **Воспитатель -** А теперь, Незнайка, мы выполним упражнения полезные для наших стоп.

**Упражнение для профилактики плоскостопия «Елочка»**

Были бы у елочки ножки, **(шагать на месте не отрывая носки от пола)**

Побежала бы она по дорожке.

Застучала бы она каблучками, **(подниматься на носки)**

Заплясала бы она вместе с нами. **(перекаты с пяток на носки)**

**Незнайка –** А у компьютера сидеть целыми днями полезно для здоровья?( ответы детей)

**Воспитатель**- Незнайка. Все хорошо в меру! Но если мы все же засиделись возле компьютера или телевизора, снять напряжение с глаз поможет **гимнастика для глаз.**

- Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть**. Повторить 8-10 раз.**

- Сидя, быстро моргать глазами **(1-2 минуты).**

**Воспитатель** - Если вы, ребята, и ты, Незнайка, будете выполнять все, о чем мы с вами сегодня говорили, если не будете забывать делать утреннюю гимнастику и подружитесь со спортом, то обязательно будете здоровы!

**Незнайка –** чтобы мне хорошенько все запомнить**,** давайте, ребята, еще раз вместе вспомним, какие упражнения мы с вами выполняли и чем они полезны! ( дети называют упражнения, объясняют, чем они полезны)

**Незнайка –** Спасибо вам, ребята! Я чувствую себя таким бодрым и веселым! Теперь благодаря вам я знаю , как нужно заботиться о своем здоровье!

Здоровье – это ценность и богатство!

Здоровьем людям надо дорожить!

Питаться правильно и спортом заниматься

И закаляться и с зарядкою дружить!

**Незнайка благодарит детей, прощается, уходит.**

**Воспитатель –** Ребята, какие вы молодцы! Помогли Незнайке понять, что о здоровье необходимо заботиться показали и рассказали как это делать! Я уверена, что теперь он не будет болеть и грустить!

Спорт, ребята – Очень нужен!

Мы со спортом – Крепко дружим!

Спорт здоровье, спорт игра,

Крикнем все Физкульт – Ура!

**Дети возвращаются в группу.**