МАДОУ детский сад комбинированного вида «Солнышко» п. Каменск

МО «Кабанский район» Республики Бурятия

Конспект НОД с использование здоровьесберегающих технологий

«Плюшевый медвежонок»

средний возраст

Воспитатель Чалова Т.А.

**Цель:** Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни.

**Программное содержание:**

* Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
* Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, чувство ритма, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус, творчество, воображение.
* Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

**Оборудование:** маска медведя, игрушки-медведи, магнитофон, аудиозапись «Плюшевый медвежонок».

**Здоровьесберегающие технологии:**

* Игровой стрейтчинг
* Дыхательная гимнастика
* Точечный массаж
* Пальчиковая гимнастика

**I. Вводная часть**

Валеологическая песня-распевка «Доброе утро»

Доброе утро!

(Поворачиваются друг другу)

Улыбнись скорей!

(разводят руки в стороны)

И сегодня весь день будет веселей

(хлопают в ладоши)

Мы погладим лобик,

Носик и щечки.

(движения по тексту)

 Будем мы красивыми,

 (постепенно поднимают руки вверх)

Как в саду цветочки!

(«фонарики»)

Разотрем ладошки

(движения по тексту)

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

 Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем

(потирают уши)

И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова,

(разводят руки в стороны)

Будьте все здоровы!

Все здоровы?

(отвечают вместе)

Бегать и прыгать готовы?

(отвечают вместе)

Ну тогда подтянись,

 Не зевай и не ленись

**Воспитатель:** 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 трех веселых медвежат? (показ игрушечных медведей)

**Дети:** Да.

Мы веселые ребята

Наше имя медвежата.

(ходьба в колонне по одному)

Любим, лазать, пролезать

(ходьба на внешней стороне стопы)

Любим прыгать и играть,

(ходьба на носочках, руки в стороны)

Мишки по лесу пошли

(ходьба с высоким подниманием ног)

По тропинке вдаль зашли.

Лапы выше поднимают

По тропинке вдаль шагают.

Мишки быстро побежали,

(легкий бег друг за другом)

На малинный след напали.

Что Мишкам не хворать.

Надо шкуру согревать.

Дыхательное упражнение:

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот,

А потом на облака и остановимся пока!

Быстро потянулись.

И мне улыбнулись.

Мишки шли, шли, шли,

На лужайку пришли

**Музыкально подвижная игра «Три медведя»**

1.Три медвежонка прыгали в саду

(прыжки на месте)

И один сказал - я упаду!

(хлопают себя по груди)

И, конечно, он упал вниз головой.

(наклон вниз)

Медвежонка увели домой.

(ходьба с переваливание с ноги на ногу)

(убрать одного медвежонка)

*под музыкальное сопровождение дети ходят по залу на коленях и ладонях*

2.Два медвежонка прыгали в саду

(прыжки на месте)

И один сказал - я упаду!

(хлопают себя по груди)

И, конечно, он упал вниз головой.

(наклон вниз)

Медвежонка увели домой.

(ходьба с переваливание с ноги на ногу)

(убрать второго медвежонка)

3. Вот медвежонок прыгает в саду

(прыжки на месте)

И он говорит - я упаду!

(хлопают себя по груди)

И конечно он упал вниз головой.

(наклон вниз)

Медвежонка увели с собой

(ходьба с переваливание с ноги на ногу)

**Воспитатель:**Вот и остался у нас один медвежонок, но он не хочет уходить, ему интереснее с ребятами дружить

**Музыкально - ритмическая композиция «Плюшевый медвежонок»**

Описание движений

Вступление: опустится на четвереньки (превратится в медвежонка)

**1 фигура:**

 Запев: ходьба на четвереньках в свободных направлениях.

**Припев:** и. п.- стоя. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью (поза медведя)

1 фраза: на слова «Я добрый Мишка плюшевый» 4 раза топнуть правой ногой;

2 фраза: на слова «игрушечный медведь»- то же другой ногой;

3 фраза: на слова «послушайте»- правую руку к правому уху;

4 фраза: «послушайте» - левую руку к левому уху,

«как я умею» - показать на себя обеими руками,

«петь» - руки вперед.

**Припев:** на слова «Ры-ра-ры-ру» раскачиваться из стороны в сторону и затем перейти на топот в такт музыки.

**2 фигура:**

и. п. лежа на спине. Руками обхватить согнутые в коленях ноги (в группировку) качание на спине в разных направлениях.

 **Припев:** те же движения

**3 фигура:**

1 фраза-кружение на шагах в вперевалочку;

2 фраза-в другую сторону.

Припев: движения повторяются.

Заключение

«Мишка кашляет» - хлопать себя по груди.

В конце сесть на пол, ноги врозь.

**2. Основная часть.**

**Игровой стрейтчинг**

***1.«Танец медвежонка»***

И.п. - стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе.

***2.«Задумчивый медвежонок».***

И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.

***3. «Медвежонок на велосипеде»***

И.п. - лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.

***4. «Медвежонок читает книжку»***

И.п. - сидя руки вверх, ноги вытянуты. Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуться вперед (или пальцы на себя ладошки на стопы). Голова прямо.

***5. «Медвежонок лезет за медом»***

И.п. - лежа на спине, одна нога поднята вверх («дерево»). Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «медом» (поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя).

***Дыхательная гимнастика***

Дыхательное упражнение «Медвежата »

Вот весна уж на пороге,

Мишки спят в своей берлоге.

(дети лежат свободно на ковре, вдыхают носом, на выдохе произносят: «Хр-р-р!»).

Лапки сжались, повернулись.

(прижимают руки и ноги к груди, поворачиваются на бок, вдох – носом, выдох – ртом.)

После сладко потянулись.

(тянутся и зевают со звуком «А-а-а» на выдохе).

И совсем проснулись.

(садятся по – турецки).

Подышали – вдох, другой.

Пахнет всё вокруг весной!

(вдох сопровождается сжиманием пальцев в кулак, выдох – разжиманием).

Справа – талым снегом.

(вдох с поворотом головы вправо, выдох – свободный).

Слева – свежим следом.

(вдох с поворотом головы влево, выдох свободный).

 Молодой листвой – вверху,

(вдох с поднятием головы, выдох – свободный).

 Сочной травушкой – внизу.

(вдох с опусканием головы, выдох – свободный).

 Вытянули лапки, сделали зарядку.

Руками выполняют упражнение «ножницы».

А потом все дружно встали

Встают на ноги.

И вовсю, захохотали!

***Точечный массаж***

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.

**Подвижная игра «Медведь»**

Дети 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 друг за другом)

Он под елкою лежит.

Растянулся и храпит.

(остановиться послушать)

Мы вокруг него ходили

Косолапого будили:

( ходьба в другую сторону, на носочках)

«Ну-ка, Мишенька, вставай

(остановиться, погрозить пальцем и вместе сказать)

И быстрей нас догоняй»

**3. Заключительная часть**.

 **Пальчиковая игра - превращения** (проводится, сидя на полу)

Это рыжая лисичка

Целый день хвостом виляла,

(«шагают» мизинчики)

Эта рыжая лисичка

Спинку рыжую чесала.

(«шагают» безымянные пальчики)

Ля-ля-ля! Лю-лю-лю!

(«фонарики»)

Всех ребяток, я люблю!

(сжимание и разжимание всех пальчиков)

Этот серенький волчонок

(шагают средние пальчики)

Носом землю ковырял,

Этот серенький волчонок

(шагают указательные пальчики)

Что там нарисовал.

Ля-ля-ля! Лю-лю-лю!

(«фонарики»)

Всех ребяток, я люблю!

(сжимание и разжимание всех пальчиков)

Этот толстый медвежонок

(«шагает» большой палец)

Лежебока и нахал!

Захотел спать в серединке

(большой палец «ложится» на середину ладошки)

И всех братьев растолкал

(все пальчики поочередно закрывают большой палец)

**Воспитатель:** А теперь мои друзья, в группу нам идти пора!