Конспект НОД по физической культуре в средней группе «Путешествие к Доктору Айболиту».

Разработала руководитель физического воспитания Комаричского детского сада № 3 , Вербицкая Наталья Владимировна.

Образовательные области: физическая культура, здоровье, безопасность, коммуникация, познание, музыка.

Цель:

- Способствовать формированию основ здорового образа жизни.

- Функционально совершенствовать и повышать работоспособность организма ребёнка.

- Совершенствовать координацию движений дошкольников.

- Развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную системы детского организма.

Активизировать двигательную деятельность детей на протяжении образовательной деятельности через развитие игрового сюжета.

Закреплять умение подражать повадкам животных и насекомых.

Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Формировать у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Оборудование: Кукла – Доктор Айболит; цветы; озеро (бассейн); маски листочков; туннель; ведёрки; оборудование для равновесия (мостик); следы;

Музыкальное сопровождение.

Предварительная работа:

-Разучивание комплекса ОРУ;

-разучивание комплекса массажа носа, который повышает иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей;

- ознакомление с основами здорового образа жизни в процессе НОД и в повседневной жизни;

- разучивание стихов с детьми.

Ход:

Дети с воспитателем входят на спортивную площадку. Их встречает руководитель по физическому воспитанию.

Рук-ль: Здравствуйте ребятишки, девчонки и мальчишки. Посмотрите, ребята, к нам сегодня пришли гости. Давайте поздороваемся с ними. Ведь когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

А теперь давайте поздороваемся и мы и передадим хорошее настроение друг другу. Встали в кружок. Взялись за руки.

- Раз ладошка, два ладошка.

Подружи со мной немножко.

Мы ребята дружные,

Дружные, послушные.

Всех кого встречаем,

Здоровья им пожелаем.

Поздоровались и вот в гости сказка к нам идёт. Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня вместе со мной в путешествие. А к кому отгадайте.

-Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор (Айболит)

- Правильно, ребята. Только путь к доктору Айболиту не близкий. Поэтому нам надо запастись терпением, силами, а главное здоровьем.

Вы готовы совершить путешествие?

Дети: Да!

Рук-ль: Тогда в путь.

Друг за другом мы шагаем, плечи наши расправляем.

На носочках мы пойдём, и разведку проведём.

Чтоб никого не раздавить, на пятках мы будем ходить.

Ноги выше поднимаем, корни мы не задеваем.

А сейчас бегом, бегом. Побежали все кругом.

Теперь идём не спеша, свежим воздухом дыша.

Раз, два – все вдыхаем, Три, четыре – выдыхаем.

Носом вдох, выдох ртом.

И всё заново начнём.

Рук-ль: А теперь все встали смирно, без движенья. Начинаем упражненья.

1. В лесу растёт сосна
К небу тянется она.

И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу, Подняться на носки , выпрямить руки вверх, вернуться в И.п, (3-4р)
2.Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Наклоны головы в правую (левую) стороны. (3-4р.)

3.Ветки гнутся взад-вперед.

Ветер их качает, гнет.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед (назад)

4.А в лесу растет черника.

Чтобы ягоду сорвать

Надо глубже приседать.

И.п. – Ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени. Вернуться в И.п.( 3-4 Р.)

5.А теперь попрыгать нужно.

Скачут детки дружно.

Мы размялись от души.

Дальше в путь идти готовы мы.

Рук-ль: На лесной опушке возле озера наш ждёт сюрприз, который приготовил Доктор Айболит. Но чтобы до него дойти, надо преодолеть препятствия. Нужно пройти по мостику, пролезть под густым ельником, перебраться через болото.

Идем по мостику аккуратно, смотрим под ноги, руки на поясе.

А теперь проползём под густым ельником.

Ребята, чтобы не провалиться в болото и не заболеть, нужно идти друг за другом, след в след.

Вот мы и вышли на опушку леса. Вот только что-то я не вижу Доктора Айболита. Где же он?

(под музыку появляется Айболит)

Айболит: А вот и я. Здравствуйте, друзья! Вижу вы очень устали пока до меня добирались. Давайте немного отдохнём и сделаем массаж носа от простуды.

От крылечка до калитки
Три часа ползли улитки.

Три часа ползли подружки

На себе таща избушки. (массируем указательными пальцами ноздри сверху вниз, 10-20 раз.)

Ползли, ползли наши улитки и оказались на берегу озера. А водичка в нем непростая, а волшебная. Она приносит здоровье. Я набрал её для вас в ведерки. Возьмите их и присядьте. Ведерки поставьте перед собой.

Опустите пальчики в воду, теперь встряхните кистями рук, похлопайте по лицу ладошками. Еще раз опустите пальчики в воду, встряхните кистями рук, похлопайте по личику. А вытирать лицо не надо. Нашим полотенцем будет теплый ветерок. Пока мы поиграем, ветерок сам нам лицо оботрет и здоровье нам принесет.

- Давайте превратимся в листочки.

Раз, два, три покружись

 И в листочки превратись. П/и «Листочки» (2 р.)

Мы листочки, мы листочки.

Мы красивые листочки.

Мы на дереве сидели

 Ветер дунул – полетели.

 Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал,

 И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю тихо сели.

Рук-ль: Ветер стих, выглянуло солнышко. Давайте ему улыбнемся, протянем ему свои ручки. Солнышко пригревает своими лучиками. Греет наши щечки, ушки, носики, наши ножки, ручки. Всем весело, радостно.

Айболит: Ребята! Очень рад за вас сегодня и совет такой вам дам. Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам!. А за праздник наш веселый я вас всех благодарю, свой подарок витаминный на здоровье вам дарю! (раздает упаковки с соком).

Рук-ль: Спасибо, Доктор Айболит.

Ребята! Вот и подошло наше путешествие к концу. Мне очень понравилось, как вы занимались, правильно выполняли упражнения, хорошо себя вели. Но нам пора возвращаться в детский сад. А обратно мы с вами полетим на самолете. Доктор Айболит! Мы тебя тоже приглашаем в детский сад. Посмотришь, как там живут наши дети, чем занимаются, в какие игры играют.

Раз-два!

Самолет

Отправляемся в полет.

Моторы завели – р-р-р!

Счастливого пути- р- р- р! (бег за руководителем)

На посадку идет

Наш отличный самолет. (дети заходят в группу)