

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко» р. п. Красные Баки.

НОД по физическому развитию:
«Путешествие в страну здоровья».

Группа: средняя.

Воспитатель: Корнева Наталья Николаевна.

Цель:

Задачи:

- ✓ Совершенствовать двигательные умения и навыки в ходьбе парами и колонной по одному.
- ✓ Развивать у детей основные физические качества через основные виды движений: ходьба по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
- ✓ Формировать потребность к физическим упражнениям через подвижные игры.
- ✓ Формировать дружеские взаимоотношения между детьми.

Оборудование: скамейка, обручи, коробка с медалями, звуковое сопровождение.

Ход занятия:

Слова	Действия
Ребята, нам пришла весточка из страны здоровья. Жители этой страны, узнали, что вы хорошо заботитесь о своём здоровье, и приглашают нас к себе в гости. Согласны отправиться в путешествие? (Ответы детей). Отлично! Но, чтобы, нам туда попасть, нам нужно успеть на поезд, который вот - вот отправиться.	Дети стоят в произвольном порядке.
Для этого нам с вами нужно, построится в одну шеренгу.	Построение в шеренгу.
Ну что отправляемся? Направо. За направляющими по группе шагом марш.	Разворот направо, начинают идти маршем.
Мы идём по тропке друг за другом.	Ходьба в колонне по одному.
Здесь тропка расширяется перестраиваемся и идём парами.	Перестроение и ходьба парами.
А вот тропка опять сужается, перестраиваемся, идём по одному.	Перестроение и ходьба в колонне по одному.
Давайте посмотрим, далеко ли нам ещё до поезда. Поднимаемся на носочки.	Ходьба на носочках.
Мы совсем забыли о времени, нужно поторопиться. Побежали.	Лёгкий бег.
Вот и поезд.	Замедляют ход.
Садимся по вагонам. Колоннами. На вытянутые руки разомклись, налево.	Построение в три колонны. Разворот налево.

<p>А пока мы едем, мы нужно немного размяться.</p>	<p>Упражнения ОРУ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Поднятие рук вверх» И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки на плечи; вверх, на плечи, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. «Наклоны в стороны» И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (5 раз). 3. «Поднятие колен» И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. Руки вытянуть перед собой, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться им руки, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. «Дотянуться до носков» И. п. - сидя, ноги врозь, руки на плечах. Руки вверх, наклон вперед, коснуться руками носка правой (левой) ноги; поднять руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. «Прыжки» И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе, прыжки на двух ногах из стороны в сторону.
<p>Вот мы и приехали, пора выходить из вагонов. Направо, за направляющим шагом марш.</p>	<p>Перестроение в одну колонну.</p>
<p>Посмотрите, путь к стране здоровья заколдовали две колдуньи Неуклюжа и Ленька. Они преградили наш путь бурным потоком и зыбучим болотом. Чтобы нам их преодолеть нужно пройти по мостику, и перепрыгнуть с кочки на кочку.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5 плоских обручей) (2 раза).
<p>Ура! Мы преодолели препятствия, но что бы окончательно разрушить все чары, нужно нам поиграть. Ведь Неуклюжа и Ленька очень не любят весёлых, озорных, ловких и смелых.</p>	<p>Подвижная игра «Лохматый пёс»</p>
<p>Вот мы и победили колдовство, колдуньи больше не смогут</p>	<p>Садимся на пол, закрываем глаза слушаем звуки живой природы.</p>

проказничать. Можно немного отдохнуть.	
Ребята, здесь записка, в ней написано, что жители страны здоровья оставили для нас сюрприз, он находится в давайте его поищем глазками.	Игра «Найди и промолчи»
Молодцы! Давайте посмотрим что внутри? Ого, видно жители страны здоровья решили наградить вас за то что вы так хорошо заботитесь о своём здоровье.	Награждаем медалями.
Ребята, понравилось вам наше путешествие? Мы дружно играли в игры, ловко и быстро выполняли упражнения. А теперь нам пора возвращаться в детский сад.	