# Описание: Описание: GERB56

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное**

**учреждение «Детский сад №1 с. Сергокала»**

**Сергокалинского района**

**368510, с. Сергокала ул. 317 Стрелковой дивизии № 11, тел. 8 (964) 010 76 56**

**ОКПО 25122566, ОГРН 1020502335160, ИНН/КПП 0527003053/052701001**

Конспект НОД

по физической культуре с использованием здоровьесберегающих технологий

«Озорные медвежата».

Составила: Дарсамова З.С.

Инструктор по физ.воспитанию

**Задачи:**1.     Учить детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.

2. Упражнять в подлезание под дугу, не касаясь руками пола; в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами.    
3.     Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, творчество, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус.

4.     Познакомить детей с подвижной игрой «Медведь», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры.

5.     Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность.

**Оборудование:**  гимнастическая скамейка, дуга, ребристая доска, кегли, эмблемы с изображением медведя, маленькие массажные ёжики по количеству детей, магнитофон и музыка для массажа.  
  
**Здоровьесберегающие технологии**:   
1. Дыхательная гимнастика – А. Н. Стрельниковой;  
2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров;        
3. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки – В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров.   
4. Массаж с массажными мячиками – К. К. Утробина   
  
**Ход занятия                                                        
I. Вводная часть**.  
Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в шеренгу.  
  
**Воспитатель**:  Здравствуйте, ребята! Проверка осанки, равнения.  
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 озорных медвежат?  
**Дети**: Да.  
 Тогда я  раздам вам эмблемы и теперь вы не ребята, а озорные медвежата.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы весёлые ребята | Ходьба в колонне по одному |
| Наше имя – медвежата | На внешней стороне стопы |
| Мишки по лесу пошли       По тропинке вдаль зашли.  Лапы выше поднимают.  По тропинке вдаль шагают. | Ходьба с высоким подниманием ног |
| Мишки быстро побежали.  На малинный след напали | Легкий бег друг за другом |
| Чтобы Мишкам не хворать.  Надо шкуру согревать | Потирают себя по животу |

***Дыхательное упражнение****:  (выполняется в соответствии с текстом)*

Подуем на плечо, подуем на другое,                                                        
Подуем на живот, как трубка станет рот,                                                   
А потом на облака и остановимся пока!                                             
 Быстро потянулись,                                                                                   
И всем улыбнулись.            
  
*Перестроение в две колонны.*  
  
**II. Основная часть.**  
***Точечный массаж и дыхательная  гимнастика***  
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.  
6.Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с ладони».  
  
***Общеразвивающие упражнения без предметов****:*

|  |  |
| --- | --- |
| Медвежата в чаще жили,  Головой своей крутили.  Вот так, вот так,   Головой они крутили. | И.п. ноги на ширине стопы, руки на поясе      Повороты головы в стороны   (6 раз в каждую сторону) |
| Медвежата мёд искали,   Дружно дерево качали.   Вот так, вот так,   Дружно дерево качали. | И.п. ноги на ширине стопы, руки внизу  1-2 – поднять руки вверх, помахать ими      (5-6 раз в каждую сторону) |
| Ну-ка мишка повернись,    Ну-ка мишка покажись.     Вот так, вот так,   Ну-ка, мишка, покажись. | И.п. стоя, руки на поясе.  1- поворот туловища в правую сторону, руки      в стороны;   2- и.п.   3- поворот туловища в левую сторону, руки в   стороны;   4-и. п. (по 3 раза в каждую сторону) |
| Вперевалочку ходили,  И из речки воду пили.  Вот так, вот так,   Из речки воду пили. | И.п. ноги врозь, руки на поясе  1 - наклон вниз,  руками дотронуться до пола  2- и.п.   5-6 раз |
| Хлопай мишка,  Топай мишка,   Приседай со мной братишка.  Вот так, вот так,   Приседай со мной братишка. | И.п.- ноги  на ширине  ступни, руки на поясе  1-присесть, руки вперед  2- и.п.  5-6 раз |
| А потом они плясали,  Выше лапы поднимали.  Вот так, вот так,   Выше лапы поднимали. | И.п. ноги вместе, руки внизу                              Прыжки руки вверх, ноги врозь       Чередовать с ходьбой 2 раза. |

***Основные виды движений****:*  
1. Ходьба по гимнастической скамейке  (1. руки в стороны, 2. приседание посередине пути).                                                                                              
2. Ходьба по ребристой доске                                          
3. Подлезание под дугу.                                                   
4. Ползать на четвереньках между предметами (кеглями).  
  
***Подвижная игра «Медведь»***  
  Играющие 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 по кругу, взявшись за руки |
| Он под ёлкою лежит,   Растянулся и храпит. | Остановится, послушать… |
| Мы вокруг него ходили  Косолапого будили: | Ходьба в другую сторону, на носочках. |
| «Ну-ка, Мишенька, вставай,   И быстрей нас догоняй» | Погрозить указательным пальцем. |

Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их, до кого дотронется, тот выбывает из игры.  
 **III. Заключительная часть**.  
Молодцы, медвежата, вы справились с заданиями.  
Дети, вы тренировались, играли, немного устали, садитесь скорее в кружок, давайте сделаем небольшой массаж.

Дети берут массажных ёжиков и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка.  
1. Массаж кистей рук:  
Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек.   
2. Массаж правой и левой руки:  
Двигаем ёжика вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на   мяч (от кисти к плечу и обратно).  
3. Массаж груди:  
Ёжика двигаем ладошкой по кругу на груди.  
4. Массаж спины:  
Дети поворачиваются по кругу и пододвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу – двигают ёжиков вверх вниз, затем по кругу. По сигналу дети поворачиваются в другую сторону и снова делают массаж спины.  
5. Массаж ног:  
Дети снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.  
6. Массаж стоп:  
Положить ёжика на пол, прижать его правой стопой, подвигать вперёд-назад,  слегка надавливая. То же левой стопой.  
Дети убирают массажных ёжиков.  
А теперь пришла пора, в группу вам идти пора.