# 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 внизу1-2 – 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 поясе1 - наклон вниз,  руками дотронуться до пола2- 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 поясе1-присесть, руки вперед2- 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 ходилиКосолапого 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.