

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад № 15 «Ручеек»
г.Ртищево Саратовская область

**Открытый просмотр НОД ОО «Физическая культура»
на тему: «Веселое путешествие»
в средней группе «Радуга» (4-5 лет)
с использованием здоровьесберегающих технологий.**

Подготовила: воспитатель Афолина М.Н.
(1 кв. категория)

2017 - 2018 уч. год

Конспект НОД ОО «Физическая культура»

на тему: «Веселое путешествие» в соответствии с ФГОС в средней группе с использованием здоровьесберегающих технологий

Цель: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой. Доставить детям радость от участия в «походе».

Программное содержание

- Обучать детей ходьбе по скамейке способом подъем-спуск.
- Совершенствовать у детей ходьбу и бег в колонне по одному.
- Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, на пятках, семенящим шагом, «по-медвежьи» - с опорой на ладони и ступни
- Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, а также умение подлезать под шнур.
- Закреплять навыки преодоления препятствий
- Развитие умения действовать на сигнал, соблюдать правила во время подвижной игры.
- Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
- Содействовать оздоровлению организма детей, применяя в занятии приемы массажа еловыми шишками.
- Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.
- Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Форма организации занятий: путешествие

Используемые методы обучения: практический, словесный, наглядный

Оборудование и материалы:

- Звукозаписи для упражнений.
- Рюкзак с еловыми шишками на группу детей
- Для ОВД: гимнастическое бревно, 4 обруча, стойки с веревкой на высоте 50 см, модуль для перешагивания, скамейка.
- Для подвижной игры: круги-рули по количеству детей, знак «Пешеходный переход», красный и зелёный круги – сигналы светофора.

Ход занятия

Дети входят в спортивный зал и выстраиваются в шеренгу. Их встречает воспитатель с рюкзаком за спиной.

Воспитатель Здравствуйте ребята, вам повезло! Еще бы минута и вы бы меня не застали.

Дети Это почему?

Воспитатель Дело в том, что я отправляюсь в путешествие. Вот и рюкзак уже надела.

Дети А как же физкультурное занятие?

Воспитатель Не переживайте мы сейчас что-нибудь придумаем. А может быть мне вас с собой взять? Ребята, вы готовы стать маленькими туристами и отправиться вместе со мной в путешествие?

Как вы думаете, кто такие туристы?

Это такие люди, которые ходят в походы пешком, на лыжах, на велосипедах, на байдарках и плотах, спускаются в темные пещеры, поднимаются высоко в горы. Тогда не будем терять ни минуты. Направо!

Включаем музыку.

Ходьба обычная, ходьба на носках руки на поясе, прямой галоп – «Лошадки», ходьба на пятках руки за спиной, семенящий шаг – «Мышки», «по-медвежьи», бег, дыхательное упражнение «Мыльные пузыри», обычная ходьба.

Перестроение в три колонны.

Воспитатель Вот и вышли мы на лесную опушку. Солнышко светит, поиграть нас приглашает.

Общеразвивающие упражнения

Разминка «Солнышко лучистое».

Перестроение в круг.

Воспитатель Ох, устали! Отдохнем немного и продолжим наше путешествие. Как вы думаете, зачем туристу рюкзак? В него кладут то, что в походе может пригодиться. Вы что бы взяли с собой в поход?

А я в рюкзак положила... попросить ребенка засунуть руку в рюкзак и угадать, что в нем. Вы правильно угадали. Я в поход взяла еловые шишки. Эти волшебные шишки помогут нам снять усталость. Берите их скорее и садитесь «по-турецки» в круг.

Игра « Чудесная шишка».

Цель: развивать мелкую моторику рук; формировать навыки выразительности, пластичность в движении.

Мишка по лесу ходил, (Пальчики шагают по коленям)

Много шишек находил, (Удары кулачки-ладошки поочерёдно)

Много шишек находил, (Удары кулачки-ладошки поочерёдно)

В детский сад нам приносил. (Удары кулачки-ладошки поочерёдно)

Раз, два, три, четыре, пять! (Загибают пальчики на обеих руках)

Будем с шишкой мы играть! (Хлопают)

Будем с шишкой мы играть, (Прокатывание шишки между ладонями)

Между ручками катать!

В ручку правую возьмём (Сильно сжимаем шишку в правой руке)

И сильнее её сожмём!

Руку быстро разжимаем, (Прокатывание шишки между ладонями)

На ладошках покатаем.

В ручку левую возьмём (Сильно сжимаем шишку в левой руке)

И сильнее её сожмём!

Руку быстро разжимаем, (Прокатывание шишки между ладонями)

На ладошках покатаем.

Мы закончили катать, (Положить шишку на пол)

Будем пальчики считать!

Раз, два, три, четыре, пять! (Загибаем пальцы на правой руке)

На другой руке считаем,

Пальцы быстро загибаем.

Раз, два, три, четыре, пять! (Загибаем пальцы на левой руке)

1, 2, 3, 4, 5! (Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук)

Мы закончили играть.

Пальцы мы не потеряли, (Хлопаем в ладоши на каждое слово)

Очень весело играли!

Раз, два, три, четыре, пять –

В путь пора, друзья, опять!

Основные виды движений.

Воспитатель Отдохнули? Усталости как не бывало. Кладем шишки в рюкзак. Продолжаем наше путешествие.

Впереди нас ждут узкий мостик через ручей, болото, бурелом, холмы и спуски. Прохождение полосы препятствий поточным способом

1. «Узкий мостик» - ходьба боком приставным шагом по гимнастическому бревну, руки в стороны.
2. «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед.
3. «Бурелом» - подлезть под шнур высотой 50см, не касаясь руками пола, перешагнуть модуль, высоко поднимая ноги.
4. «Холмы и спуски» - подъем на скамейку и спуск с нее вправо- влево попеременно. Повторить 3-4 раза.

Воспитатель Ребята, мы преодолели холмы, передвигались по болоту, прыгая по кочкам, пробрались через бурелом, и перешли узкий мостик через ручей. Путешествовать можно не только пешком, еще можно путешествовать на (чем?).....автомобиле. Я предлагаю продолжить наше путешествие на чудо-автомобиле. Как вы думаете, что у автомобиля самое главное? А я думаю, что это руль. Возьмите «рули» и скорее сюда, на стоянку. А когда водитель жмет на тормоз? (Когда горит красный свет светофора и когда видит знак «Пешеходный переход» - тормозите, в этом месте дорогу могут переходить люди). Соблюдаем правила дорожного движения. Будьте внимательны! Заводим моторы! Поехали!

Подвижная игра «Автомобили»

Во время поездки воспитатель несколько раз показывает табличку со знаком «Пешеходный переход».

Заднее правое колесо спустило. Можно так ехать? Нет, надо колесо накачать насосом. Накачаем колесо.

Дыхательное упражнение «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
 2. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
 3. Выдох произвольный.
- Повторить 3-6 раз.

П р и м е ч а н и е. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Мы с вами приехали на железнодорожный вокзал. Через несколько минут от перрона отправится поезд. А не продолжить ли нам путешествие на поезде? Кладите «рули» (Гудок поезда)быстро занимайте места в вагончиках (дети выстраиваются друг за другом).

Упражнение «Поезд»

Ребята, вам нравится путешествовать на поезде. И мне нравится. Смотришь в окошко, а там все меняется! Ой, в моем окошке виден лес. Сосны, ели, какая красивая у нас в России природа! А что в этом окошке? Смотрите, речка, рыбаки ловят рыбу. А что вы видите в своих окошках? Мы проезжаем большие города, многоэтажные дома. Ух ты, едем по улице Школьной. Не может быть! Друзья я вижу наш детский сад «Улыбка». Вот это да! Ехали мы, ехали и в детский сад приехали.

Выходите из вагонов.

Рефлексия. Итак, мои маленькие туристы, понравилось вам наше путешествие? Как мы с вами сегодня путешествовали? На чем понравилось больше всего? Позовите родителей в следующее путешествие? Вы были смелыми и выносливыми туристами. Молодцы.!