

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, ул.Киевская, 3
тел.: (38557) 7-59-69, 7-59-70
E-mail: ryabinka.detskiysad19@mail.ru

Конспект непосредственной образовательной деятельности

Тема: «Цветок здоровья»

средняя группа

Разработала: инструктор по физической культуре

Загурская Ксения Викторовна

2021г.

Задачи: Учить детей в ходьбе с высоким подниманием колен перешагивать через предметы высотой 30 см. Продолжать упражнять в подлезании под дугой. Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, гибкость, выносливость. Развивать познавательную активность, воспитывать наблюдательность, самостоятельность. Вызывать желание заниматься спортом.

Инвентарь: дуги 2шт, гимнастические палки 3шт. и колбы, различные таблички и картинки, модули круглые, чеснок, цветы

Действующие лица:

Микроб

Дети

Инструктор

Вводная часть

(Звучит музыка, дети заходят под музыку и садятся на скамейку.)

Инструктор. Ребята здравствуйте! Говорят есть на свете волшебный цветок «Цветок здоровья». Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым – самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране Неболейка. Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой. А вы хотите?

Дети. Да

Инструктор. Так может быть совершим это путешествие?

Дети. Да

Инструктор. Тогда не будем терять время, и соберемся в путь!

Построение в колонну по одному

Звучит музыка. Инструктор показывает карточки с условным обозначением тех или иных движений. Дети идут по залу, выполняя эти движения.

-Ходьба на носках;

-на пятках, держа руки за головой;

-в полуприсяди;

-змейкой;

-бег;

Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. «Дует ветерок»

Дует легкий ветерок

И качает так листок

(Подняться на носки, руки вверх – вдох; опуститься на всю стопу – выдох).

Дети останавливаются рядом с табличкой, на которой написано:

Инструктор. «Налево пойдешь – в сонное царство попадешь. Прямо пойдешь – здоровье найдешь. Направо пойдешь – гору сладостей найдешь»

(Нарисованные картинки этих действий).

Инструктор. Какую дорогу вы выберете?

Дети. Мы пойдем прямо.

Инструктор. А может ляжете спать или конфеты поедите?

Дети. Нет!

Инструктор. Тогда вперед!

Дети берут мячи и перестраиваются в две колонны, и выполняют

ОРУ с мячом.

1. И.п. - стоя мяч в двух руках опущенный. 1- голову в правую сторону; 2- влевую; 3 – назад; 4- вперед. Повторить 6 раз.
2. И.п.- стоя мячик в правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, передать мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4 –опустить. Повторить 6 раз.
3. И.п. - стоя мячик в двух руках перед грудью. 1–повторить в правую сторону; 2-вернуться в и.п., тоже в левую сторону. Повторить 6 раз.
4. И.п.- сидя мяч в двух руках перед грудью. 1- наклонится положить мяч у пяток ног не сгибая ноги в коленях; 2 –наклониться взять мяч. Повторить 6 раз
5. И.п.- стоя мяч в двух руках; 1-присели мяч вперед; 2- встали. Повторить 6 раз
6. И.п.- ноги слегка расставленные, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с ходьбой на месте.

Дети перестраиваются в одну колонну.

Инструктор. Мячики нам помогли стать сильнее. Оставим их для других детей. А нам пора идти дальше.

Инструктор. Смотрите ребята, какая поляна перед нами надо ее преодолеть чтоб попасть в страну Небалеюку

Дети преодолевают полосу препятствия.

ОВД. 1.Перешагивают через гимнастические палки высотой 30см, руки в стороны;

2.Перешагивают через кочки (круги «таблетки» из модулей), руки на поясе;

3.Подлезание под дугу.

Инструктор. Молодцы, преодолели все препятствия. Мне кажется, волшебный цветок здоровья уже совсем близко.

Входит Микроб переодетый ребенок или взрослый.

Микроб. К цветку здоровья подбираетесь? Ничего у вас не выйдет! Я, злой Микроб, вас не пущу!

Подвижная игра «Убеги от Микроба»

Пытается догнать убегающих детей. Постепенно замедляет бег, останавливается.

Микроб. Я теряю силы. Что случилось? Не понимаю! Караул! Запах здоровья! Спасайся, кто может! *(убегает)*

Инструктор. Дети посмотрите, вот что так напугало Микроба. Это цветок здоровья распустился. Да не один! Здесь целая поляна этих замечательных цветов.

Показывает цветы, сделанные из цветной бумаги, и большой цветок в котором лежат кусочки чеснока.

Инструктор. Понюхайте их! *(дети нюхают)*

Инструктор. Чем пахнет цветок здоровья? *(чесноком)* запах чеснока отпугивает микробов. Поставьте чеснок в свою группу, и не один микроб к вам не подойдет, и вы не будете болеть. А теперь давайте отдохнем и расслабимся.

Заключительная часть

Релаксация «Игра»

Есть у нас игра такая,
Очень легкая, простая
Замедляются движение
И проходит напряжение,
И становится приятно
Расслабление приятно.
Руки с силой поднимаем
Мы как будто подрастает
А теперь их расслабляем
Плавно нежно опускаем.
Хорошо нам отдыхать
Но уже пора вставать
Потянуться, улыбнуться
Всем глаза открыть и встать.

Дети лежат на ковре полное расслабление туловища и конечностей, под музыкальное сопровождение.