# Конспект НОД по физическому развитию

# МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ.

**Программное содержание:**

* Создание условий для разнообразной двигательной активности.
* Обогащение представления детей о необходимости движений.
* Формирование умений и развитие физических качеств.
* Побуждение детей к творчеству в двигательной деятельности.

Конспект занятия НОД.

*Инструктор:* — К нам в гости, ребята, пришел зайчонок. Он просит у вас помощи. Вот послушайте, что с ним случилось:

Жил на свете серый зайчик
Слабый, тоненький как пальчик.
Всех на свете боялся, в своем домике скрывался,
Ничего ни пил, ни ел, с каждым днем худел, худел…
Спортом он не занимался,
Бегать, прыгать он боялся.
Забрела к нему ежиха, лекариха и портниха:
Надо зайку полечить, так нельзя ни есть, ни пить!
Полно в домике скрываться,
Солнца, воздуха бояться.
Ты поди-ка в детский сад
И спроси там у ребят –
Как зарядкой заниматься,
Чтоб здоровым оставаться.

— Вот такая история. Ребята, давайте поможем зайчику стать смелым, здоровым, сильным. С чего мы начинаем утро? С зарядки! Но сначала надо разбудить наш организм.

**Пальчиковая гимнастика «С добрым утром!»**

С добрым утром, глазки! *Указательными пальцами поглаживать глаза.*
Вы проснулись? *Сделать из пальцев «бинокль», посмотреть в него.*
С добрым утром, ушки! *Ладонями поглаживать уши.*
Вы проснулись? *Приложить ладони к ушам.*
С добрым утром, ручки! *Поглаживать то одну, то другую руку.*
Вы проснулись? *Хлопки в ладоши.*
С добрым утром, ножки! *Поглаживание коленок.*
Вы проснулись? *Потопать ногами.*
С добрым утром, солнце! *Поднять руки вверх, посмотреть на них.*
Я проснулся (проснулась)!

**Гимнастика для глаз «Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло. *Поднять руки вверх — вверх,*
Солнышко тучки-летучки считало: *проследить за движением рук глазами.*
Серые тучки, *Посмотреть вправо – влево.*
Черные тучки.
Легких — две штучки, *Посмотреть глазами вверх- вниз.*
Тяжелых — две штучки.
Тучки попрятались, тучек не стало. *Закрыть глаза ладонями.*
Солнце на небе вовсю засияло. *Поморгать глазками.*

*Инструктор*: — Давайте проведем зайчика по «дорожкам здоровья» на полянку. Там мы ему покажем заячью зарядку. По дорожке вперед шагом марш!

Дети идут по «дорожкам здоровья» в колонне по одному с песней:

1. Зашагали ножки — топ, топ, топ!
Прямо по дорожке — топ, топ, топ.
Ну-ка, веселее — топ, топ, топ.
Вот как мы умеем — топ, топ, топ.

2. Зашагали ножки — топ, топ, топ!
Прямо по дорожке — топ, топ, топ.
Топают сапожки — топ, топ, топ.
Это наши ножки — топ, топ, топ.

Стоп.

Под пение дети маршируют и в конце музыки останавливаются — стоп.

— Чтобы сильными стать и ловкими,
Приступим к тренировке!

Дети перестраиваются в 2 звена и выполняют зарядку «Зайка серенький».

— А еще мы покажем зайке игры для здоровья. В них играют и здоровье укрепляют.

**«Большие ноги идут по дороге»**

Цель: развитие движений.

Ход игры:

Давайте поиграем в игру «Ноги и ножки» – будем ходить и бегать. Слушайте стихотворение, повторяйте за мной!

Большие ноги идут по дороге:
ТОП-ТОП-ТОП! *(говорим низким голосом, высоко поднимаем ноги, делаем широкие шаги)*
Маленькие ножки побежали по дорожке:
Топ-топ-топ, топ-топ-топ! *(говорим тонким голосом, бежим мелкими шажками)*

Можно двигаться в одном направлении, затем в обратном направлении (соответственно между первой и второй частей стихотворения), а можно двигаться по кругу.

**Оздоровительные игры 1 занятия**

Ходим в шляпах.

Цель:

* Формирование стереотипа правильной осанки.
* Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком (400 г).

Дети идут от старта до финиша с мешочком на голове.

Рыбки и щука.

Цель:

* Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие.
* Развитие ловкости.

Дети – «рыбки» лежат на спине, руки вдоль туловища, имитируют движения плавающей рыбки. По команде: «Щуки» — дети переворачиваются на живот, руки под подбородок, пятка вместе. «Щука» ловит зазевавшихся «рыбок

Ежики и лиса.

Цель:

* Укрепление мышечного «корсета».
* Развитие гибкости.

Дети сидят на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища. По команде: «Лиса» — «ежики» прячутся, прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся «ежиков».

**Оздоровительные игры 2 занятия**

Паучки и птицы.

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

По команде: «Паучки» — дети – «паучки», лежа на спине, активно двигают в воздухе руками и ногами.

По команде: «Птицы» — «паучки» лежат не двигаясь. «Птицы» ловят добычу.

Мяч в кругу.

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий прокатывает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Мышки и кошка.

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

«Мышки» гуляют на четвереньках по залу. По команде: «Кошки» — убегают в дом. «Кошка», передвигаясь на четвереньках, ловит «мышек».

П/и «Зайцы и волк» (средняя группа).

Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы — это дом. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит:

Серые зайчишки, длинные ушки
Весело скачут на лесной опушке.
На полянке под кустом
Спит серый волк с длинным хвостом.
Зайцы прыгают, играют, волка не замечают.
Волк глаза открывает, зайцев догоняет!

Зайцы прыгают на двух ногах. Воспитатель произносит «Зайцев догоняет», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

**Заключительная игра «Морская фигура» (1 и 2 занятия).**

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова:

«Море волнуется — раз, Море волнуется — два,
Море волнуется — три, на месте, фигура, замри!»

После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую «фигуру» — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

* принятую после слова «замри!» позу нельзя менять;
* при повторении игры необходимо найти новую позу;
* ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

— Ну вот, ребята, научили мы зайчика заниматься зарядкой, играть в оздоровительные игры. Я думаю, что и вы, и зайчик будете сильными и здоровыми всегда. А нам пора домой.

**Ходьба в колонне:**

Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Топай правою ногой,
Топай левою ногой,
Снова правою ногой,
Снова левою ногой.
Вот тогда придешь домой!

Инструктор:

— Вот мы и дома. Не забывайте, дети!
Что здоровье дороже всего на свете.