

**МБДОУ детский сад «РОМАШКА» д. Новая Деревня**

Конспект образовательной деятельности по  
физическому развитию в средней группе

***«ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ»***

Воспитатель:

Ханина Е. В.

**2020 год.**

## ***ХОД ЗАНЯТИЯ***

Дети заходят в зал и выстраиваются сначала в колонну, а затем в шеренгу.

**Воспитатель:** Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на занятии. Говорят, есть волшебный цветок - цветок здоровья. Кто его найдет, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела увидеть хоть раз этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите?

**Дети:** Да хотим.

**Воспитатель:** Так, может быть, совершим это путешествие в страну «Неболейка».

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Наш девиз: « С ФИЗКУЛЬТУРОЙ МЫ ДРУЖНЫ, НАМ БОЛЕЗНИ НЕ СТРАШНЫ!!!».(дети повторяют).

Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка - «Вместе весело шагать по просторам», В. Шаинского.

### ***I часть.***

Дети идут по залу, выполняя движения:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.
3. Ходьба в рассыпную.
4. Ходьба приставным шагом.
5. Бег «Бабочки».
6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

### ***«ЧАСИКИ»***

Часики вперед идут

За собою нас ведут.

И. п: стоя, ноги слегка расставлены

1 – взмах руками вперед – тик (вдох)

2 – взмах руками назад – так ( выдох )

(10 раз)

### ***II часть.***

Перестроение детей в две колонны.

Дети строятся в две колонны для выполнения общеразвивающих упражнений. («Веселая зарядка - Солнышко» песенка)

## **Общеразвивающие упражнения (кинезиологические упражнения).**

### **1 – качание головой**

**ПОКАЧАЕМ ГОЛОВОЙ –  
НЕПРИЯТНОСТИ ДОЛОЙ.**

*Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону.*

*(10 раз)*

### **2 – рука догоняет руку**

*Правую руку поставить на пояс, левая опущена.*

*Раз – догнали ( левая рука на пояс ), правую переставить на плечо*

*Два – догнали ( на плечо ), правую поднять вверх*

*Три – догнали ( вверх )*

*Встретились – хлопок и разбежались*

*Поменять руки.*

*По 5 раз ( каждой рукой ).*

### **3 – упражнение для рук**

*И. п: ноги вместе, руки в стороны и вниз, согнутые в локтях*

*Поднимаем руки вверх-вниз; потом попеременно- то правую, то левую.*

*По 5 раз ( каждой рукой )*

### **4 – наклоны в сторону**

*И. п: ноги врозь, руки за спиной.*

*1 – наклон туловища вправо*

*2 – и.п.*

*3 – наклон туловища влево*

*4 – и.п.*

*8 раз*

### **5 – лёд и пламя**

*И. п: лёжа на полу.*

**«ОГОНЬ»**

*Руки и ноги поднять вверх, свободные шевеления руками и ногами.*

**«ЛЁД»**

*Руки и ноги подняты вверх*

*6 раз*

### **6 – перекрёстные прыжки**

*И. п: ноги вместе ноги в стороны. В прыжке хлопок руками внизу, ноги в стороны*

6 – 7 раз

### **7 – дыхательное упражнение**

*Закрываем пальцем правую ноздрю носа, через левую ноздрю делаем вдох.*

*Переставляем палец на левую ноздрю, делаем выдох*

*По 4 раза*

### **8 – массаж для спины**

Упражнение «Дождь»

*Дождь, дождь целый день (Дети похлопывают по спине*

*Барабанит в стёкла. (ладонями.)*

*Вся земля, вся земля*

*От воды промокла.*

*Воеет, воеет за окном (Растирают кулаками спину*

*Недовольный ветер, ( круговыми движениями.)*

*Хочет двери он сорвать*

*Со скрипучих петель.*

*Ветер, ветер, не стучи (Постукивают по спине кулаками.)*

*В запертые сени!*

*Пусть горят у нас в печи*

*Жаркие поленья!*

*Руки тянутся к теплу, (Поглаживают спину ладонями.)*

*Стёкла запотели,*

*На стене и на полу*

*Заплясали тени.*

### **Основные движения.**

1- ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ЧЕРЕЗ «ЛУЧИ СОЛНЦА».

2- ХОДЬБА ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ ПО СКАМЕЙКЕ, РУКИ НА ПОЯСЕ

### **Воспитатель:**

*Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко. Давайте перед последним испытание передохнем.*

*Поиграем в игру «Витаминки».*

*Мячи желтого и красного цвета разбросаны по залу. Каждый ребенок по очереди должен взять мяч определенного цвета и положить в обруч определенного цвета. Чья команда быстрее соберет «витаминки» своего цвета.*

### **III часть.**

М/П ИГРА «ДА – НЕТ»

Каша - вкусная еда.

Это нам полезно? (ДА)

Творог, сыр, кефир.

Нам полезны? (ДА)

Лук зелёный иногда.

Нам полезен (ДА)

В луже грязная вода.

Нам полезна? (НЕТ)

Мухоморный суп всегда.

Это нам полезно? (НЕТ)

Фрукты просто красота.

Это нам полезно? (ДА)

Грязных ягод иногда съесть.

Полезно? (НЕТ)

Сок, компотик-иногда.

Нам полезны? (ДА)

Семь мороженных всегда есть.

Полезно? (НЕТ)

РЕЛАКСАЦИЯ (видео М. А. Алёшинской)

**Воспитатель:** *Молодцы. Ребята, я чувствую какой – то запах. (Заходит мальчик в костюме «Супергероя против простуды и гриппа»*

*Это цветок «здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндерсюрприз, в которые вложены кусочки*

чеснока). Понюхайте, их! (Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья?

**Дети:** Чесноком.

**Воспитатель:** Запах чеснока отпугивает эти чудесные цветы и ни один микроб к вам близко не подойдет.

Наше путешествие в страну «Неболейка» закончилось. Пора возвращаться в группу.