**Конспект непосредственно-образовательной деятельности**

**по физической культуре на свежем воздухе**

**для детей среднего дошкольного возраста.**

**«Путешествие к Здоровью»**

Чернявская Наталия Николаевна,

воспитатель высшей квалификационной категории Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

города Нижневартовска

детского сада №49 «Родничок»

**Физкультурно-оздоровительная работа**

**Цель:** Развитие двигательной активности детей.

**Задачи:**

- учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед;

- учить принимать правильное исходное положение при метании мяча на дальность;

- упражнять в перебрасывании мячей друг другу снизу;

- развивать ловкость, выносливость, умение слушать команду;

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;

- воспитывать привычку следить за своим здоровьем.

**Оборудование**: шнуры, канат, мячи по количеству детей (10/5 шт.), корзина для мячей (3 шт.), конусы (5 шт.), указатели (элементы терренкура), снежинки (по 2 шт. на каждого ребёнка), дерево «Здоровья», снежинки-символы (6 шт.), экспандеры (в сундуке).

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

*Игровая мотивация:*

В.: Ребята, я вас приглашаю в зимнее путешествие.

Намело, навьюжило!

Все деревья в кружеве.

Снег на ветках, на кустах,

В белых шубках ели.

И запутались в ветвях

Буйные метели.

В зимний лес мы пойдём

Там дерево Здоровья найдём (сделать акцент).

Дорога коротка, узка.

Ступая – мы идем с носка.

*(Корригирующая ходьба на носках между шнурами)*

По мосточку все пройдём,

Косичку мы на нём сплетём.

*(Корригирующая ходьба «косичкой» по канату)*

Потом обходим деревца,

*(Корригирующая ходьба «змейкой», обходя конусы)*

И пробежимся мы слегка

*(Бег в колоне по одному 5-10 сек.)*

Вверх мы руки поднимаем,

Тянем воздух носом.

Руки вниз мы опускаем –

Выдыхаем воздух.

*(Ходьба 3-4 глубоких вдоха/выдоха). Перестроение в круг.*

Отдыхать ещё нам рано

Разомнёмся для начала!

Вы по кругу все пройдите

И снежиночки найдите.

*(Ходьба по кругу)*

Станьте прямо - на дорожку,

Снежинки крепко все в ладошках.

***ОРУ (со снежинками)***

1. Дружно вверх их поднимаем

Дружно опускаем *(через стороны 5-6 раз).*

1. На снежинки посмотрели  
   Руки все вперёд – присели! *(приседание, руки вперёд 5-6 раз)*
2. Дружно сделали наклон

Спину мы сейчас прогнём

Руки выпрямляем,

Колени не сгибаем! *(наклон туловища , руки вытянуть вперёд 5 раз)*

1. Вправо – влево наклонитесь,

И снежинками коснитесь

*(наклоны туловища вправо, влево, вперёд 5 раз)*

1. Вверх снежинки поднимаем,

И прыжки мы начинаем

А теперь мы отдыхаем

*(смена прыжки – ходьба на месте в 2 подхода).*

1. «Снежиночки-пушиночки кружились на ветру

Кружиться перестали – присели отдохнуть» *(вращение, приседание)*

В.: Снежинки мы оставим, пусть лежат на снегу. А нам пора отправляться дальше в путь к дереву Здоровья! За направляющим по кругу к участку шагом марш. (Дети подходят к участку)

В.: Ребята, вот чудеса! У нас на участке стоит указатель. Давайте посмотрим, куда же он нам путь указывает?

«Прямо пойдёшь – Здоровье найдёшь!  
Направо пойдёшь – болезни найдёшь!

Налево пойдёшь – плохое настроение найдёшь!»

В.: Какую дорогу вы выбираете?

В.: Путь к дереву Здоровья не близок, много испытаний нас ждёт впереди. Вы готовы? Ну, тогда в путь!

**Основная часть.**

*Вход на участок.*

*Игровой момент*

В.: Ребята, посмотрите на табличку. Что это? (микробы). Микробы нам мешают идти к Здоровью. Необходимо от них избавиться.

От микробов избавляемся -

И к Здоровью приближаемся!

1. *Игра «Перенеси микробы» (прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног массажным мячиком)*

Мяч крепко между ног зажми, до корзины донеси.

В корзину попади – и назад беги!

1. *Игра «Попади в корзину»* *(метание мячей в корзину)*

В.: От микробов мы избавились, и теперь должны защитить свой организм от болезней. Чтобы от болезней защититься – Нужно с витаминами подружиться!

1. *Игра «Лови, бросай, упасть не давай!» (перебрасывание и ловля мягких мячей – игра парами)*
2. *П/и «Мы весёлые ребята»*

Мы весёлые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать:

Раз, два, три – лови!

*(игра проводится 2 раза). Ловишка – ребёнок.*

**Заключительная часть.**

***Из-за дерева выходит доктор Айболит.***

Здравствуйте, ребята!

Вы микробы победили,

Витамины раздобыли,

Ловкость, силу проявляли,

Все задания выполняли!

Вот и дерево, смотрите!

Появилось на пути!

А под ним лежат снежинки!!!  
Ой, не простые ведь они!

Они вам помогут ответить на мои вопросы!

Посмотрите и скажите: «Что, нужно чтобы бытьздоровым?

*(дети отвечают, в соответствии с символом на снежинке):*

- нужно соблюдать режим дня (ложиться вовремя спать, вовремя кушать, отдыхать);

- нужно правильно питаться, употреблять полезные продукты – овощи, фрукты, рыбу, молоко, мясо, хлеб;

- гулять на свежем воздухе в любую погоду;

- ложиться спать и просыпаться вовремя;

- заниматься спортом, делать утреннюю гимнастику, плавать в бассейне;

- и всегда быть в хорошем настроении.

Ребята, дерево Здоровья волшебное, оно для нас что-то приготовило.

*Игра м/п «Что спрятано в сугробе под деревом?»* (Дети в сугробе находят сундук с сюрпризом – эспандеры для ребят и витамины).

В.: Спасибо тебе, Айболит! Мы будем соблюдать правила Здоровья! А сейчас, ребята, друг за другом отправляемся в детский сад, нас ждёт вкусный и полезный обед!

**Используемая литература**

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ СФЕРА, 2008. – 160 с.
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд. – 208 с.
3. Клепинина З.А., Клепинина Е.В. Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье: Материалы для занятий с детьми дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2010. – 56 с.
4. Кудрявцев Т.В.. Егоров Б.Б., Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно–методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.-296 с.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256с.