

# **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 пройдем,  
Косичку мы на нём сплетём.

(Корригирующая ходьба «косичкой» по канату)

Потом обходим деревца,

(Корригирующая ходьба «змейкой», обходя конусы)

И пробежимся мы слегка

(Бег в колонне 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).

2. На снежинки посмотрели

Руки все вперёд – присели! (приседание, руки вперёд 5-6 раз)

3. Дружно сделали наклон

Спину мы сейчас прогнём

Руки выпрямляем,

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

4. Вправо – влево наклонитесь,

И снежинками коснитесь

(наклоны туловища вправо, влево, вперёд 5 раз)

5. Вверх снежинки поднимаем,

И прыжки мы начинаем

А теперь мы отдыхаем

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

6. «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!

2. 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!

3. Игра «Лови, бросай, упасть не давай!» (перебрасывание и ловля мягких мячей – игра парами)

4. 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 быть здоровым?

(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.

