

**НОД по физической культуре в средней группе
с использованием инновационной
технологии стретчинг
«В страну здоровья и веселого настроения»**

Воспитатель
Садова Екатерина Руслановна

г. Владикавказ, 2024

Цель: совершенствовать **физические** качества детей и повышать двигательную активность детей через подвижные игры. Использовать технологию Стретчинг. Картотеку пальчиковых игр с массажером Су-Джок.

Задачи:

Оздоровительные:

- Развитие **физических** качеств и **двигательных умений**: ловкости, внимание, в беге, ориентировка в **пространстве**, умение действовать по сигналу.

- Занятия по физкультуре. Конспекты занятий
- Конспекты занятий. Все конспекты
- Подвижные игры для детей
- Картотека пальчиковых игр с массажером Су-Джок
- Комплекс упражнений Стретчинг

Образовательные:

- формировать интерес к различным видам игр.

Воспитательные:

- воспитывать активность, самостоятельность, создать условия для развития у детей двигательного творчества
- Воспитание положительных и морально – волевых качеств: коллективизма, взаимовыручки, чувство сопереживания.

Оборудование:

- Массажер Су-Джок.
- Маски лисы и зайцев.
- Маска медведя.

Ход НОД

1. Вводная часть

Воспитатель: Ребята, я знаю, что все вы любите путешествовать.

Куда можно отправиться в путешествие?

Сегодня я приглашаю вас в **страну**, где дети не сидят на месте, а играют и придумывают разные **подвижные игры**. Она так и называется «**Страна Здоровья и веселого настроения**» и посетить ее разрешается лишь тем, кто дружит со спортом. Ответьте мне дети вы дружите со спортом? *(Дети отвечают)*

Тогда мы с вами сейчас отправимся в путешествие по этой **стране**.

А путешествовать по этой **стране**, лучше пешком.

Итак, мы начинаем наше путешествие.

Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.

Ходьба на носках.

Воспитатель следить за осанкой *(соблюдаем дистанцию, смотрим в затылок друг другу)*.

Ходьба на пятках. Дождь пошел, чтобы не намочить ноги пойдём на пятках, руки на поясе, спина прямая, равнение держим.

Ходьба с высоким подниманием колена. Перешагиваем через большие камни *(спинка ровная, соблюдаем дистанцию)*.

Ходьба по кругу шагом.

Упражнение на дыхание: руки через стороны вдох-выдох.

2. Основная часть

Воспитатель: Наконец-то мы с вами добрались до **страны**.

1. На пути «*Станция Растягайкино*».

-Разминка. Лучик солнца.

Лучик, лучик, покажись,

Лучик, лучик, опустишь,

Помоги мне быть здоровым

Светлым радостным веселым.

-Упражнения на растягивания мышц связок и сухожилий.

-Веточка

-Звездочка

-Цапля

-Гора

-Лягушка

-Упражнение на дыхание.

Цель: Упражнять детей в растяжке связок а также всех групп мышц. Повышать их эластичность чувствительность и тонус.

Воспитатель: Отправляемся дальше, дети идём по лесу.

Следующая станция «*Лисичкино*».

2. **Подвижная игра** «*Лиса и зайцы*».

Цель. Упражнять детей в прыжках, беге, ходьбе. Развивать у детей умение реагировать на сигнал. Правила игры. На площадке чертится круг диаметром 10м. Выбирается «*лиса*», все остальные – «*зайцы*». «*Лиса*» становится за кругом, «*зайцы*» в круг. Дети прыгают на двух ногах изображая зайцев. Дается сигнал, «*Лиса*» она вбегает в круг и пытается поймать «*зайцев*». Выбегать «*зайцам*» за пределы круга нельзя. По сигналу «*лиса*» выскакивает из круга. Подсчитывается число пойманных «*зайцев*» и с помощью считалочки выбирается из них новая «*лиса*». Побеждает та «*лиса*», которая сумеет поймать больше всех «*зайцев*». Игра продолжается 2-3 раза.

Водящего выбираем с помощью считалочки:

«Раз, два, три, четыре, пять,

Мы собрались поиграть.

К нам сорока прилетела.

И тебе водить велела.»

Воспитатель: Отправляемся дальше, идём по лесу.

Следующая станция «*Медведкино*».

3. **Подвижная игра:** «*Медведь*» .

Цель: упражнять в ходьбе по кругу со сменой направления движения; в умении выполнять движения в соответствии с текстом. Тренировать в беге врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

Описание: играющие становятся в круг. Выбирается водящий - «*медведь*». Он садиться на корточки в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Как – то мы в лесу гуляли и медведя повстречали

(*ходьба по кругу, взявшись за руки*).

Он под ёлкой сидит, и тихонько храпит

(*остановиться, послушать*).

Мы вокруг него ходили
(ходьба в другую сторону на носках)
Косолапого будили
(погрозить указательным пальцем и сказать)
«Ну – ка, Мишенька, вставай, и быстрее нас догоняй!»
(Дети разбегаются по залу, медведь их догоняет).

Воспитатель: Наше путешествие продолжается у нас на пути последняя станция.

3. Следующая станция «Черепашкино»

-Пальчиковая игра с массажером Су-Джок

Шла по лесу черепаха

И дрожала вся от страха

Кусь, кусь, кусь, кусь.

Никого я не боюсь

Упражнения выполняются сначала правой .затем на левой руке

Цель. Упражнять детей в выполнении пальчиковой гимнастики . Развивать умение применять массажер. Для получения результата необходимо проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью СУ-Джок

4.. Заключительная часть

Воспитатель: Ребята, вот и закончилось наше увлекательное путешествие в «**Строну Здоровья и хорошего настроения**», за это время, вы успели поиграть в какие игры? Какие упражнения вам запомнились больше всего.

Поэтому ваше путешествие получилось веселым и запоминающимся.

Ребята, мне очень понравилось путешествовать с вами, было очень интересно и весело. Вы сегодня были умными, быстрыми, ловкими, дружными.

Я желаю вам оставаться такими всегда!

Понравилось вам самим такое путешествие?

Спасибо!

А теперьстройтесь в колонну по одному, мы возвращаемся в Детский сад. (Дети под музыку шагают). Наше путешествие окончено. Всем спасибо.