**Конспект ООД по физической культуре**

**в средней группе «Путешествие в страну Здоровья»**

Воспитатель: Бекоева А.К.

2022 г.

**Цель:**Развитие движений детей, формирование двигательных навыков и физических качеств.

**Задачи:**Приобщать детей к здоровому образу жизни. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий для рук; в прыжках из обруча в обруч; хождение по канату; ходьбе по массажорному коврику, сохраняя равновесие. Развивать двигательную активность, ловкость, выносливость, быстроту, упражнять в основных видах движений. Прививать любовь к спорту и физической культуре.

**Оборудование:** ленты *(по 2шт.)* по количеству детей, канат, маленькие разноцветные мячи *(20 шт.)*, обручи *(3 шт.)*, массажный коврик, угощение.

**Ход ООД:**  
**Воспитатель:** Дети, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в одну интересную страну, которая называется «Страна Здоровья». Как вы думаете, что такое здоровье?

***Ответы детей.***

**Воспитатель:**Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.  Здоровье – здоровый человек, тот который по утрам делает зарядку, правильно питается. А вы хотите быть здоровыми?

**Дети:**Да, хотим!  
**Воспитатель:**Ну тогда, предлагаю вам отправится в наше путешествие и выполнить различные физические упражнения, движения, а также поиграть, и всё это поможет вам укрепить своё здоровье. Готовы? А поедем мы с вами на поезде. Занимайте свои места в нашем веселом поезде. *(Музыка:* *«Паровоз букашка»*)

*Дети встают друг за другом ”паровозиком”, ведущий впереди, идут друг за другом по залу.*

**Воспитатель:**Выполним разминку.

*1.     Ходьба обычная*

*2.     Ходьба, руки в стороны*

*3.     Ходьба на носках, руки вверху*

*4.     Ходьба на пятках, руки за головой*

*5.     Боковой галоп*

*6.     Средний бег*

*Останавливаются с окончанием музыкального фрагмента.*

**Воспитатель:**Остановка! Станция «*Зарядка»*!Чтобы быть здоровым, с чего надо начинать свой день?

**Дети:** С зарядки!

**Воспитатель:** Становитесь по порядку на веселую зарядку! Чтобы наши руки ноги стали сильными и крепкими, мы выполним специальные упражнения с лентами.

**ОРУ с гантелями:**

1.     «Подними ленты».

И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки с лентами внизу.

1 – поднять прямые руки с лентами вперёд, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – И.п. *(6 раз)*

2.     «Наклоны».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с лентами вдоль туловища.

1 – наклон вниз, положить ленты на пол, 2 – выпрямиться, 3 – наклон вниз, взять ленты, 4 – выпрямиться. *(6 раз)*

3.     «Повороты».

И.п.: стоя, руки с лентами на поясе.

1 – поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 – И.п., 3 – поворот туловища влево, руки в стороны,  4 – И.п. *(6- 8 раз)*

4.      «Дотянись».

И.п.: сидя, ноги прямые, ленты  перед собой.

1 – наклон вперёд, ленами дотянуться до мысков,  2.- И.п.  *(6 раз)*

5.     «Прыжки».

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки с лентами у пояса. Прыжки на месте, руки с лентами вверх, ноги врозь.

**Воспитатель:** Дальше мы с вами поедем на поезде. Занимайте места.

*Дети строятся "паровозиком" и едут дальше. (Музыка: «Паровоз букашка»)*

**Воспитатель:** Остановка! Станция *«Спортивная»*

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно

Только надо знать как здоровым стать**.**

В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучным!

**Воспитатель:**На этой станции нас ждет полоса препятствий!

**ОВД:**

1.     Хождение по канату

2.     Прыжки из обруча в обруч

3.     Ходьба по массажному коврику.

**Воспитатель:** Молодцы, все позанимались спортом. А теперь отправляемся дальше.

*Дети опять выстраиваются**«паровозиком» и едут дальше. (Музыка: «Паровоз букашка»)*

**Воспитатель:** Остановка! Станция *«Витаминная»*! Ребята, а где содержатся витамины

*Ответы детей*

**Воспитатель:**В овощах и фруктах содержится много витаминов, таких как А, B, С, D и другие. А сейчас мы с вами поиграем в игру.

**Дидактическая игра** «Полезно или вредно»

**Подвижная игра *«Витаминки»***

**Воспитатель:**Игра называется «Витаминки». Становитесь в круг, возьмите в корзине каждый по одному мячику, они у нас разноцветные, выберите любой. Во время болезни вам мама дает витамины?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:**Правильно чтобы укрепить ваш организм. *(Показывает на обручи разложенные по залу).* Это *«коробочки»* *(показывает на обручи),* где хранятся витамины. Звучит музыка, вы двигаетесь под музыку врассыпную. Когда перестанет звучать музыка, находите свой обруч *(коробочку)* по цвету вашего витамина. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный. Раз, два, три – игру начни. *Играют 2 раза.*

**Воспитатель:**Молодцы вы проделали трудный путь, наверное, как путешественники очень устали**.** Я предлагаю вам отдохнуть. Ложимся на коврик. Закройте глаза, вытяните руки в стороны. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки, через пальчики, как лучики солнышка идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость уходит, мышцы отдыхают. Представьте животик, как мячик или шарик, на вдохе слегка поднимаются, на выдохе опускаются. Дыхание успокаивается становится плавным, ровным. Откройте глаза. Сядьте. Улыбнитесь друг другу. Передайте тепло своим друзьям.Аккуратно поднимаемся на ноги.

Поиграли, укрепили здоровье, отдохнули ? Возвращаемся в детский сад!

*Дети выстраиваются "паровозиком" едут в детский сад! Идут друг за другом по кругу, имитируя движения колес поезда. (Музыка: «Паровоз букашка»)*

**Воспитатель:** Остановка! Детский сад! Молодцы! Понравилось вам наше путешествие?

***Ответы детей.***  
**Воспитатель:**Вы сегодня узнали о том, что нужно делать, чтобы не болеть. Нужно кушать полезные продукты и как можно больше спортом заниматься. Я желаю вам не болеть и вести здоровый образ жизни.