**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад общеразвивающего вида№24 «Русалочка»**

**Проект**

**НОД по физической культуре**

**По теме:**

**Спортивное приключение-**

**«Спортивные секреты!»**

**Инструктор**

**физической культуры**

**1 категории:**

**Меркулова Светлана Александровна**

**Подольск 2014.**

**Виды детской деятельности:**игровая, познавательная, коммуникативная, музыкально-художественная

**Цель:** воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

**Задачи:**

**-**обучатьигровым и танцевальным упражнениям на фитбольных мячах;

**-** через подвижные игры и эстафеты закреплять бег и пролезания с мячами;

-повторить упражнения в равновесии, при ходьбе по ограниченной площади опоры;

- воспитывать смекалку, внимание, чувство товарищества;

-сформировать положительный эмоциональный настрой;

-снятие  эмоционального напряжения;

-обучение элементам релаксации;

-сохранение и укрепление здоровья детей.

**Планируемые результаты:**умеет эмоционально и выразительно передавать образы, оказывать помощь, доброжелательно взаимодействовать с окружающими, проявляет интерес к различным видам движений.

**Оборудование:**

Мешочки с песком (вес 200г) – для каждого ребенка**;**

диск с записями веселой и релаксирующей музыки,

мячи фитбольные – для каждого ребенка ,

тунелли -2шт.,

модульные скамейки - 2 шт., горочки – 4 шт.,

игровой парашют;

Для декорации использовали: рисунки детей, шарики.

**Ход игры- приключения**

**Вводная часть.**Дети входят в зал под речевку:

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы играть

Кто шагает нынче в ряд?

Из дошкольников отряд!

Сильные, смелые, ловкие, умелые,

Красивые, весёлые, здоровые, закалённые!

Скажем дружно мы сейчас,

Быть здоровым – это класс!



Встречают инструктор.

**Инструктор:**

- Всем Физкут-привет! здравствуйте гости! Сегодня здесь в спортивном зале нас ожидают спортивные приключения, где мы раскроем спортивные секреты, а помогут нам в этом физкультура и спорт!

*Перестроение в колонну.*

**Секрет первый: ходьба -** различные виды ходьбы помогают избежать плоскостопия, будем стопы укреплять.

*Ходьба: шагаем*

*- на носках, руки вверх;*

*- на пятках, руки за головой, локти в стороны;*

*- по камешкам;*

*- на внешней стороне стопы, руки на поясе.*

*- ходьба на месте, с пятки на носки*

С помощью упражнений можно имитировать походку любого человека или животного.Идем, как силачи, - выпадами, как лягушата, а теперь как ребята!

*По сигналу «Шире шагай!» дети идут, перешагивая через мешочки. По сигналу «Выпады!»- ходьба выпадами. Во время ходьбы выпадами положение рук к плечам - в стороны.*

*В шеренгу становись,* *размыкаются на вытянутые руки в стороны (приставной шаг влево) за замыкающим влево.*

*руки в стороны. Разойтись друг от друга на вытянутые руки.*

**Секрет второй: здоровая спина -** прямая спина! Правильная осанка!

*Пластический этюд. «Я позвоночник берегу»*

*Я позвоночник берегу, Наклоны вправо-влево, ладони*

*И сам себе я помогу. скользят вдоль тела*

*Все выполню я по порядку. Руки на поясе, поднимать и*

*Сначала сделаю зарядку: опускать плечи.*

*Нагнусь, Наклониться вперед.*

*Прогнусь Слегка прогнуться назад.*

*И выпрямлюсь. Встать прямо.*

*И вправо – влево наклонюсь. Наклонить корпус вправо и влево.*

*С друзьями поиграю в мяч, Бег на месте.*

*Он весело помчится вскачь. Прыжки на двух ногах на месте.*

*И за столом я посижу Полуприсед, руки «полочкой» перед грудью. И телевизор погляжу. Встать прямо, руки стороны.*

*Но буду помнить я всегда: Кладут правую руку за правое плечо,*

*Должна прямою быть спина! Левую руку заводят за спину и стараются*

*Сцепить пальцы рук за спиной.*

*Смена положения.*

**Раскроем следующий секрет третий: бег -**различные виды бег развивают ловкость, быстроту, выносливость.

*Бег в колонне на месте , широким и мелким шагом, обегая мячи боком.(1 мин.)**Дети берут по мешочку и выполняют дыхательные упражнения. На выдохе произносить «уф» обнять себя за плечи.(В ходьбе, 4-5 раз.)*

**Основная часть:**

**ОВД:**

**Секрет четвертый:** упражнения можно выполнять с различными предметами и под музыку.

**ОРУ** (на фитболами и с мешочками)

 

Ритмическая гимнастика комплекс «Воробьиная дискотека»

Упражнения направлено на развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.

Молодцы, как вы весело танцевали.

**Секрет пятый:** Физкультура включает не только самостоятельные упражнения, но и эстафеты и подвижные игры. В 2 колонны становись!

 

Эстафета (дети в две колонны):

- пройти по модульной горке;

- прокатить мяч в туннель, проползти, взять мяч в руки и вернуться к своей команде.

Построились, выпрямились, поворот лицом друг к другу! Сегодня победила дружба!

Беремся за руки строимся в круг.

Подвижная игра « Спортивная фигура на месте замри» (дети в круг, парашют в центре).

Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые руки в стороны. Двигаются по кругу вправо или влево, руками показывают спортивные фигуры:

Сделай фигуру раз!

Сделай фигуру два!

Сделай фигуру три!

Спортивная фигура на месте замри!

После слов «замри» дети замирают. Фигуры надо не только изобразить, но и попытаться дать им название. Фигуры оживают выигрывают дети, которые придумали самые необычные фигуры.

 

Молодцы, сколько видов спорта вы знаете, а сейчас нам нужно раскрыть секрет дыхания.

**Секрет шестой (секрет дыхания):** *(ложимся на спину голова на парашюте)* 

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик» с игровым парашютом.

И.п.:лежа на спине, тело расслабленно, глаза закрыты, ладони на животе.

1-4- медленный плавный вдох без каких- либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как шар;

5-8- медленный плавный выдох; живот медленно втягивается.

Обнять руками себя за ноги, покататься вправо, влево, вперед, назад, сесть по- турецки.

**Секрет седьмой (секрет команды):**

**Заключительная часть.**

Как и мы, ребята, спортсмены – народ очень дружный.

Пальчиковая гимнастика «Дружба» 

Дружат в нашей группе *Соединяют руки в «замок».*

Девочки и мальчики.

С вами мы подружимся, *Ритмичное касание* *одноименных пальцев*

Маленькие пальчики. *обеих рук.*

Раз, два, три, четыре, пять, *Поочередно касаемся одноименных пальцев*

Начинай считать опять. *начиная с мизинца.*

Раз, два, три, четыре, пять, *Руки вниз, встряхивают кистями.*

Мы закончили считать.



Игровой парашют «Полетайка»  
Все дети держатся за парашют. Теперь поднимаем и опускаем руки.

Вот спортивные советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Эти правила важны,

Вы запомнить их должны!

Какие спортивные секреты мы сегодня раскрыли?

1. здоровой стопы – ходьба;

2. здоровой спины - красивая осанка;

3. с помощью упражнений – мы следим за правильной осанкой;

4.бега – виды бега развивают ловкость, быстроту, выносливость;

5. упражнения можно выполнять с различными предметами и танцевать;

6. Физкультура включает не только самостоятельные упражнения, но и эстафеты и подвижные игры;

7.дыхательная гимнастика .

Наше приключение заканчивать пора, но спортивные секреты забывать нельзя! В колонну становись!

Движение – жизнь и красота,

Здоровый дух и цель ясна:

Беги от лени и болезней,

Спорт для здоровья – всех полезней.

Приходит вывод без сомнения:

«Здоровье – жизнь,

А жизнь – движение!»

Спасибо вам ребята! Будьте здоровы!

Здоровье в порядке, спасибо зарядке! Физкульт-пока! 