

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад  
«Солнышко» р.п. Пачелма

Конспект  
Открытого занятия НОД по физической культуре  
с использованием здоровьесберегающих  
технологий  
(Область физическое развитие)  
во второй младшей группе  
**«Озорные медвежата»**



Подготовила  
воспитатель:  
Хохлова Н. В.

Пачелма , 2018 год.

**Цель:** Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность.

**Задачи:**

1. Учить детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.
2. Упражнять детей в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; в ползании на четвереньках между предметами.
1. Познакомить детей с подвижной игрой «Медведь», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, дуга, ребристая доска, эмблемы с изображением медведя, маленькие мягкие массажные ёжики по количеству детей, магнитофон и музыка для массажа.

**Здоровьесберегающие технологии:**

1. Дыхательная гимнастика – А. Н. Стрельниковой;
2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров;
3. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки – В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров.
4. Массаж с массажными мячиками – К. К. Утробина

**Ход занятия**

**I. Вводная часть.**

Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Проверка осанки, равнения.

Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

Летом ходит без дороги между сосен и берез,  
А зимой он спит в берлоге, от мороза пряча нос!

Дети: Медведь.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Это медведь.

А вы хотите превратиться в озорных медвежат?

Дети: Да.

Воспитатель: Покружись, покружись и в медведя превратись.

(Воспитатель раздаёт эмблемы)

И теперь вы не ребята, а озорные медвежата.

Мы весёлые ребята	Ходьба в колонне по одному
Наше имя – медвежата	На внешней стороне стопы
Мишки по лесу пошли По тропинке вдаль зашли. Лапы выше поднимают По тропинке вдаль шагают.	Ходьба с высоким подниманием ног
Мишки быстро побежали На малинный след напали	Легкий бег друг за другом

Чтобы Мишкам не хворать  
Надо шкуру согреть

Потирают себя по животу

Дыхательное упражнение: (выполняется в соответствии с текстом)

Подуем на плечо, подуем на другое,  
Подуем на живот, как трубка станет рот,  
А потом на облака и остановимся пока!

Быстро потянулись,  
И всем улыбнулись.

Перестроение в две колонны.

## II. Основная часть.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с ладони».

## Общеразвивающие упражнения без предметов:

Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили.  
Вот так, вот так,  
Головой они крутили.

И.п. ноги на ширине стопы, руки на поясе  
Повороты головы в стороны  
(6 раз в каждую сторону)

Медвежата мёд искали,  
Дружно дерево качали.  
Вот так, вот так,  
Дружно дерево качали.

И.п. ноги на ширине стопы, руки внизу  
1-2 – поднять руки вверх, помахать ими  
(5-6 раз в каждую сторону)

Ну-ка мишка повернись,

И.п. стоя, руки на поясе

Ну-ка мишка покажись.

1- поворот туловища в правую сторону, руки в стороны  
2- и.п.

Вот так, вот так,

3- поворот туловища в левую сторону, руки в стороны;

Ну-ка, мишка, покажись.

4-и. п. (по 3 раза в каждую сторону)

Вперевалочку ходили,  
И из речки воду пили.  
Вот так, вот так,  
Из речки воду пили.

И.п. ноги врозь, руки на поясе

1 - наклон вниз, руками дотронуться до пола

2- и.п.

5-6 раз

Хлопай мишка,  
Топай мишка,

И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе  
1-присесть, руки вперед

Приседай со мной братишка. Вот так, вот так, Приседай со мной братишка.	2- и.п. 5-6 раз
А потом они плясали, Выше лапы поднимали. Вот так, вот так, Выше лапы поднимали.	И.п. ноги вместе, руки внизу Прыжки руки вверх, ноги врозь Чередовать с ходьбой 2 раза.

### Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастической скамейке  
(1. руки в стороны).
2. Ходьба по ребристой доске
3. Подлезание под дугу.

### Подвижная игра «Медведь»

Играющие становятся в круг. Выбирается водящий - «медведь». Он ложится на пол 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 лежит, Растянулся и храпит.	Остановится, послушать...
Мы вокруг него ходили Косолапого будили:	Ходьба в другую сторону, на носочках
«Ну-ка, Мишенька, вставай, И быстрее нас догоняй»	Погрозить указательным пальцем.

Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их, до кого дотронется, тот выбывает из игры.

### III. Заключительная часть.

Молодцы, медвежата, вы справились с заданиями.

Воспитатель: Покружись, покружись и в ребяток превратись.

Дети, вы тренировались, играли, немного устали, садитесь скорее в кружок, давайте сделаем небольшой массаж.

Дети берут массажных ёжиков и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка.

#### 1. Массаж кистей рук:

Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек.

#### 2. Массаж правой и левой руки:

Двигаем ёжика вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).

### **3. Массаж груди:**

Ёжика двигаем ладошкой по кругу на груди.

### **4. Массаж спины:**

Дети поворачиваются по кругу и поддвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу – двигают ёжиков вверх вниз, затем по кругу. По сигналу дети поворачиваются в другую сторону и снова делают массаж спины.

### **5. Массаж ног:**

Дети снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.

### **6. Массаж стоп:**

Положить ёжика на пол, прижать его правой стопой, подвигать вперёд-назад, слегка надавливая. То же левой стопой.

Дети убирают массажных ёжиков.

А теперь пришла пора, в группу вам идти пора.