Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

детский сад № 11 (МДОБУ д/с № 11) города Зеи

Конспект

непосредственной образовательной деятельности

по образовательной области

физическое развитие

тема: **«Ножки»**

для детей среднего дошкольного возраста.

Воспитатель первой квалификационной категории:

Вехова Ирина Валерьевна

2017 год

г. Зея

**Цель:** развитие двигательной активности детей среднего возраста, профилактика плоскостопия.

**Задачи:**

- способствоватьформированию осанки, костно-мышечного корсета;

- формировать умение ритмически и согласованно выполнять простые движения на степ-платформах;

- развивать координацию движений;

- упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;

- закреплятьумение ползать на четвереньках;

- расширять представления детей о видах спорта;

- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

- воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой

**Интеграция образовательных областей:**

- речевое развитие

- музыкальное развитие

- познавательное развитие

**Предварительная работа:**

**Методы и приемы:** практические (массаж ног, ходьба, бег, О.Р.У., основные виды движений, упражнения на релаксацию, дыхательная гимнастика, музыкальное сопровождение); словесные (правильное произношение лексических единиц).

**Оборудование:** степ-платформы, массажеры для ног (по количеству детей), две массажные дорожки, 8 обручей, канат, аудиозапись с ритмичной музыкой.
**Ход мероприятия:**

1. **Вводная часть:**

Дети заходят в зал строятся в шеренгу.

Все собрались?!
Все здоровы?!
Бегать, играть, заниматься готовы?
Ну, тогда не ленись,

разминать ножки садись!

**Массаж ног, с использованием напольных роликовых массажеров.**

Ножки наши разминаем,
С пальчиков мы начинаем.
Десять пальчиков у нас –
Сил массажик им придаст!

Пяточки сейчас помнем,
Влево-вправо повернем,
А теперь расслабим ножки,
И погладим их немножко.

**Ходьба по массажным дорожкам.**

Большие ножки идут по дорожке

Топ-Топ-Топ

Маленькие ножки идут по дорожке

Топ-топ-топ-топ

**Упражнения для профилактики плоскостопия**

(дети идут по залу в колонне по одному и выполняют упражнения в соответствии с текстом).

Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги. (ходьба на внешней стороне стопы)
На носочках он пошёл,  (ходьба на носочках)
И на пяточках потом. (ходьба на пятках)
На качелях покачался,  (переступания с ноги на ногу)
И к лисичке он подкрался:

Ты куда бежишь, лисица? (ходьба на полусогнутых ногах)
Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора! (присесть, закрыть руками голову)

**Скороговорка: «Топали».**

(ходьба притопывая в колонне по одному и произносят слова)

Топали да топали,

Дотопали до тополя.

До тополя дотопали,

Да ноги-то оттопали.

**Игровое упражнение: «Быстрые ножки».** (2-3 раза)

Быстрые ножки по залу бегут (бег врассыпную по залу)

Быстрые ножки степ свой найдут (дети встают на степ-платформы,

 расположенные в шахматном порядке)

**II. Основная часть:**

**Упражнение: «Ходят ноженьки вот так!»**

Так-так, так-так (шаг на месте на каждое слово),

Ходят ноженьки вот так.

Шаг налево (приставной шаг влево),

Шаг направо (приставной шаг вправо),

Шаг вперед (приставной шаг вперед),

И шаг назад (приставной шаг назад).

**О.Р.У.** (на степ-платформах)

**«Солнышко лучистое»**

**Упражнение на релаксацию: «Мы прекрасно загораем»**

(И.п. – дети сидят на степе, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади на полу. Дети проговаривают слова и выполняют движения)

Мы прекрасно загораем (сгибают ноги в коленях).

Выше ножки поднимаем (подтягивают их к груди),

Держим, держим, напрягаем (держат),

Постепенно опускаем (выпрямляют ноги, опускают на пол),

Свои ножки расслабляем (голову запрокидывают назад).

**О.В.Д.**

1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по медвежьи» между степ-платформами.В конце упражнения выпрямиться, поднять руки вверх, хлопнуть руками над головой. (2-3 раза)

2.Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахами рук. (2-3 раза)

3. Ходьба по массажной дорожке

**Подвижная игра «Лошадки»**

(дети бегают по залу с высоким подниманием колена, по сигналу воспитателя занимают место в обруче. Ребенок, который остался без обруча – выходит из игры).

 **III. Заключительная часть:**

 **Упражнение: Считалочка с башмачком»**

И.п. – дети стоят в кругу, руки на поясе. Повторяют слова считалочки, делая вдох перед каждой строчкой, и выполняют прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой на месте.

Раз! Два! Три! Четыре! (прыжки на двух ногах на месте)

По дорожке я скачу. (ходьба на месте)

Раз! Два! Три! Четыре! (прыжки на двух ногах на месте)

Башмачок скакать учу. (ходьба на месте)

Раз! Два! Три! Четыре! (прыжки на двух ногах на месте)

Обломился каблучок. (ходьба на месте)

Раз! Два! Три! Четыре! (прыжки на двух ногах на месте)

Заблудился башмачок. (ходьба на месте)

**Упражнение на дыхание: «К солнышку»**

Солнце, дети, высоко (поднимают руки вверх)

Мы вдыхаем глубоко (глубокий вдох носом)

Руки вниз мы опускаем (руки вниз)

И спокойно выдыхаем (выдох через рот).

**Педагог:**

Дети, скажите мне, для чего вы занимаетесь физкультурой?

**Ответы детей**

**Педагог:**

Да, правильно, когда вы ещё немного подрастёте, сможете заниматься спортом. Назовите, какие виды спорта вы знаете?

**Ответы детей**

**Игра: « Мы здоровы!»**

(дети произносят слова: «мы здоровы» тихо, громче, громко, очень громко)