Конспект НОД в средней группе

**Тема:** «В гостях у Айболита»

**Цель:** создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшая их двигательный статус; развитие у детей двигательных качеств, необходимых в данном движении (сила, координация, равновесие, точность, быстрота); формирование морально-этнических качеств личности через двигательно-игровую деятельность.

**Материально-техническое оснащение:** ноутбук, проектор, мешочки с песком по количеству детей, 2 мяча, 2 гимнастические скамейки, 2 дорожки со следами.

**Ход:** Ребята, вы успокоились, ничто не будет вас отвлекать. Ваше внимание сосредоточено на том, чем мы будем заниматься здесь и сейчас. Вы будете внимательно слушать, энергично и точно выполнять все движения.

Отгадайте загадку:

Берегись болезнь любая:

Грипп, ангина и бронхит.

Всех на бой вас вызывает

Славный доктор …

Ответ: (Айболит)

Ребята, кто такой доктор Айболит? Чем он занимается? (ответы детей) Правильно, ребята. У него есть разные секреты. Вы хотели бы с ним познакомиться и узнать, как сохранить своё здоровье?

**Айболит:** Добрый день, а вот и я,

Здравствуйте, мои друзья!

Думаю вы все готовы

В страну здоровья полететь?

Тогда я вам задам вопросы,

А вы на них дайте ответ.

1. Ребята, для чего нужны витамины?
2. Как защитить себя от вирусов, чтобы оставаться всегда здоровым?
3. Как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов?
4. Ребята, а что такое здоровье?

(Дети отвечают)

**Айболит:** Молодцы, мне понравились ваши ответы. Хотите, я вас научу массажу и зарядке? Тогда дружнее повторяйте за мной всё по порядку.

1. Растирание ладоней круговыми движениями:

Сидя на пятках, подогнув пальцы,

Встанем быстро на колени,

Прижмём друг к другу пятки,

Растирать начнём без лени

Ладошки все, ребятки.

1. Растирание, поглаживание щёк и лба ладонями, растирание ушей пальцами:

Спину прямо всем держать, голову не опускать,

Погладим лоб и щеки.

Ушки наши разотрем

И после этого массажа

Зарядку делать все начнем.

Эта зарядка, мои все ребятки,

Поможет нам стройными стать,

Этот мешочек во время зарядки

Не должен с головки упасть.

Вот теперь выполним упражнения для правильной прямой осанки. Их нужно выполнить, старясь не уронить мешочек.

А) и.п. – стоя, руки на поясе, мешочек на голове, медленно подняться на носочки, отвести локти назад, слегка прогнуться, вернуться в и.п.; слегка прогибаясь левую, а затем правую ногу отвести назад на носок, и.п.

Б) и.п. – стоя, ноги вместе, руки внизу, мешочек на голове, на 1 – поворот туловища влево, руки в стороны, 2 – и.п., 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны, 4 – и.п.

В) и.п. – о.с. руки на поясе, мешочек на голове, поднять правую, а затем левую ногу, разогнуть, согнуть, и.п.

Г) и.п. о.с. мешочек на голове, присесть, руки в стороны, и.п.

Д) и.п. о.с. ходьба на места с мешочком на голове.

Еще один совет я дам:

Чтоб меньше бегать к докторам,

Водой обливайтесь, себя закаляйте,

Побольше ходите пешком и играйте.

Играя, вы станете смелыми, ловкими,

Друзей будет много у вас.

Не будем откладывать эту затею-

Сыграем мы прямо сейчас.

Эстафета «Передал - садись»

(Дети делятся на две команды, выстраиваются одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстояние 1 -1,5 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч игроку своей команды, тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим, и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает.)

Эстафета «Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке».

Эстафета «По следам»: (Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд)

Малоподвижная игра «Полезные и вредные продукты»: дети встают в круг, им раздаются карточки с изображением продуктов полезных и вредных. По очереди дети называют продукт, говорят о его полезности или вредности.

Рефлексия: Ребята, а какие секреты Айболита мы узнали? Как мы сохраняем своё здоровье? (Дети отвечают)

**Айболит** прощается с детьми:

До свидания, друзья!

Мне пора в путь-дорогу,

Другим ребятишкам спешу на подмогу.

Надеюсь, советы мои не забудете.

Выполняйте всегда их – здоровыми будете.