



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Вишенка» с. Красное»  
Симферопольского района Республики Крым

ул. Комсомольская 11-«А», с. Красное, Симферопольский район, 297522, Республика Крым,  
Российская Федерация, E-mail: [yishenka.duz@bk.ru](mailto:yishenka.duz@bk.ru)  
ОКПО 00839056 ОГРН 1159102036378 ИНН/КПП 9109010740/910901001

## Открытое НОД по физкультуре в средней группе

Воспитатель

Джемилова. Ш.Э.

## Открытое занятие по физической культуре в средней группе «Цветок здоровья»

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей 4- 5 - го года жизни.  
**Формирование** у детей навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу;
2. Учить в прыжках с продвижением вперед;
3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке;
4. Формировать навыки и привычки здорового образа жизни;
5. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.

**Оборудование:**

4 обруча, скамейка – 1; дуга – 1; Флажки 3 цветов . Музыкальное сопровождение: Автор слов: Матусовский М., композитор: Шаинский В. «Вместе весело шагать по просторам».

**Предварительная работа:**

Рассматривание иллюстраций фруктов. Беседа на тему “Здорового образа жизни”, беседа на тему «О витаминах и где они содержатся».

**Ход занятия.**

Дети заходят в зал и выстраиваются сначала в колонну, а затем в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте! У нас сегодня гости, давайте их поприветствуем и подарим свои улыбки. Говорят, есть волшебный цветок - цветок здоровья. Кто его найдет, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Впереди ждут испытания. Как бы я хотела увидеть хоть раз этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, а вы хотите?

Дети: Да хотим.

Воспитатель: Так, может быть, совершим это путешествие в страну «Неболейка»? Но сначала отгадайте загадку

Утром раньше поднимайся  
Прыгай, бегай, отжимайся  
Для здоровья, для порядка  
Людым всем нужна (зарядка)

Дети: Да.

В: Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка - «Вместе весело шагать по просторам».

**I часть.**

Дети идут по залу, выполняя движения:

1. Ходьба на носках
2. Ходьба на пятках, держать руки на поясе
3. Ходьба на внешней стороне стопы
3. Ходьба «гусиным» шагом.
4. Ходьба «Змейкой»
5. Бег

Перестроение в одну шеренгу

Дети стоят в одной шеренге. В: ну вот, половину пути мы уже преодолели, осталось пройти еще немного, преодолеть испытания. Пойдем дальше?

Дети: Да.

В: А может, ляжете спать или конфет поедите?

Дети: Нет.

В: Тогда вперед, продолжаем путь.

II часть.

Перестроение детей в две колонны.

Дети строятся в две колонны для выполнения общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения с ленточками:

1. **«Салют»:** И.п. – ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу.

Поднять ленточки через стороны вверх, Вернуться в И.п. (4-5 раз.)

2. **«Повороты в сторону»:** И.п. – ноги на ширине плеч, ленточки внизу, поворот вправо, правая рука в сторону, вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повтор 4-5 раз).

3. **«Наклоны»:** И.п. – ноги на ширине плеч, ленточки внизу.

Наклониться, ленточки вниз, помахать ими, вернуться в И.п., (4-5 раз).

4. **«Приседание»** - И.п. – ноги на ширине плеч, ленточки внизу.

Присесть, ленточки вынести вперед. Вернуться в И.п. (4-5 раз).

5. **«Прыжки»** - И.п. – Ноги вместе, руки на поясе, ленточки перед собой. Прыжки вперед через ленточки и назад спиной в чередовании с ходьбой.

7. **«Упражнение на дыхание»** - Вдох носом - одновременно поднять руки над головой подняться на носках, выдох через рот – опустить руки, встать на всю ступню (4-5) раз

В: Молодцы ребята, справились! Отправляемся дальше. Нас впереди ждут еще испытания.

Основные виды движений:

Показ воспитателем схемы выполнения упражнений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, спрыгнуть на полусогнутые ноги.

2. Пролезание под дугу

3. Прыжки из обруча в обруч продвижением вперед, руки на поясе.

В: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко. А сейчас мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

III часть.

Эстафета « С флажками»

Флажки синего и красного цвета. Дети строятся в две колонны. Каждый ребенок по очереди должен взять флажок определенного цвета и положить в

обруч своей команды. Встать в конец колонны, бежит следующий ребенок. Чья команда быстрее соберет флажки своего цвета.

В: Молодцы. Я, что-то вижу. Это цветок «здоровья» распустился. Смотрите, какой он красивый!

В: Ребята наше путешествие в страну «Неболейка» закончено. «Цветок здоровья» мы отнесем в нашу группу, он будет у нас расти и мы будем оставаться здоровыми. Пришла пора прощаться и отправляться в группу. (Дети перестраиваются в одну колонну и под музыку шагают в группу)

Открытое НОД по физкультуре  
для детей группы

воспитатель

Джанилова Ш.Э.