

Здоровейка в Фиолетовом лесу

Морское путешествие



НОД
в младшей группе



Инструктор по физической культуре:
Капусткина Татьяна Тимофеевна

Цель: формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой. Продолжать обогащать двигательный и познавательный опыт детей.



Задачи.:

1. Закреплять двигательные навыки, физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, скорость, сила).
2. Воспитывать нравственно-волевые качества (целеустремленность, волю к победе, дружелюбие, взаимовыручка).
3. Развивать умение ориентироваться в пространстве.



Оборудование: набивные мячи и кольца, мешочки с песком, массажные коврики, ребристый мостик, ленточки, коврики со следами – геометрическими фигурами, массажные мячи.



1. Вводная часть:

Дети входят в зал.
Их встречает капитан Здоровейка.

Здоровейка: Здравствуйте, ребята! Я – капитан Здоровейка. Я хочу пригласить вас в морское путешествие. А отправимся мы на стадион необычного сказочного Фиолетового леса. Вы хотите быть крепкими, сильными и здоровыми?

Дети: Да!

З.: Чтоб здоровым, крепким быть
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.





- Согласны? Ну, тогда шагом марш за мной в Фиолетовый лес навстречу к моим друзьям и приключениям!



*корректирующая ходьба (на носках, на пятках);



*различные виды ходьбы и бега (полоса препятствий, ходьба по кочкам (через набивные мячи), через ручеёк (по камушкам – мешочкам с песком), ходьба по веревке, приставляя пятку к носку).

- Вот подул морской бриз – лёгкий ветерок? Бег врассыпную с султанчиками в руках, огибая набивные обручи «змейкой».



Встают в круг.
Выполнение дыхательных упражнений с султанчиками.



Различные виды ходьбы и бега



Выполнение дыхательных упражнений с султанчиками.★





2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

3.: Ну вот мы и на корабле, отправляемся в Фиолетовый лес.

ОРУ с движениями имитационного характера на корабле:

- потягивания (определяем направление путешествия);
 - упражнения для развития плечевого пояса (плавание);
 - упражнения для укрепления мышц спины (наклоны в стороны, вниз – драим палубу);
 - для ног (приседания – прячемся от пиратов);
 - восстановление дыхания.
- 
- 

★ ОРУ с движениями имитационного характера на корабле:



З.: Ребята, мы прибыли в Фиолетовый лес, располагайтесь на Фиолетовой полянке, закройте глаза, не подглядывайте, сейчас произойдёт чудо.

Под музыку появляется фея Фиолетового леса – Фиалка.

Ф.: рассказывает сказку о жителях Фиолетового леса. А ещё у меня есть друзья капитан Гусь и матросы –лягушата – Речкин, Морейкин и Озёркин. Они очень любят играть в игру «Ручейки и озёра».





Подвижная игра «Ручейки и озёра»

Дети делятся на четыре команды (по цвету кружочков) – это ручейки. По команде «Ручейки побежали!» - дети бегут друг за другом.

По команде «Озёра!» - останавливаются, берут друг друга за руки, делают 4 круга – это озёра.

Выигрывают те, кто выстроится в круг быстрее.

В конце игры звучит команда «Море!» - все дети объединяются в общий круг.

Конструирование корабликов (по схемам из конструктора Воскобовича)



Пальчиковая гимнастика «Лодочка»

Две ладони я прижму (ладони соединить лодочкой).
И по речке поплыву.

Две ладони, друзья, - (волнообразные движения руками)
Это лодочка моя.

Паруса я подниму, (поднять выпрямленные ладони вверх)
Синим морем поплыву.

А со мною по волнам (волнообразные движения)
Плывут рыбки (двумя ладонями имитировать движения рыб)
Тут и там.



ОВД имитационного характера «Жители Фиолетового леса»:

летают, как пчёлка Жужа; плетут паутину, как паук Юк; пьются назад, как Краб-крабыч.



Проходят по геометрической дорожке, по ребристому мостику и помогают лягушатам развесить флажки на мачту корабля.



Ф.: У меня есть для вас сюрпризы, необычные массажные мячи – ёжики. Дети перекатывают «ёжиков» в ладонях.





(звонит телефон)

* 3.: Ребята, позвонила Светлана Александровна – заведующий и напомнила, что пора возвращаться в детский сад. Вы сегодня были ловкими, дружными, весёлыми, помогли жителям Фиолетового леса. А теперь пора прощаться...



3. Я покажу вам короткую дорожку в вашу группу.

Заключительная ходьба с выполнением упражнений для рук и плечевого пояса.





МОЛОДЦЫ!

