Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 6»

**НОД по физической культуре с использованием нетрадиционного оборудования**

**«Мы веселые ребята, мы ребята - медвежата»**

(вторая младшая группа)

Подготовили: воспитатели

Мишарина Алла Евгеньевна

Ширяева Елена Леонидовна

г. Красновишерск 2019 г.

**Цель:** Создание условий для физического развития детей и ведения здорового образа жизни через использование нетрадиционного физкультурного оборудования.

**Задачи:**

1. Упражнять в ходьбе по массажному коврику; в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.

2. Развивать ловкость, координацию движений, физиологическое дыхание.

3. Познакомить детей с подвижной игрой «Медведь и пчелы», способствовать проявлению умения двигаться в соответствии с правилами игры.

1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** маленькие мячики из пластиковых бутылок по количеству детей, магнитофон и музыка для массажа, коврик для массажа ступней ног, дорожки сделанные из линолеума (ширина 25 см, длина 2 м)

**Ход занятия**

**I. Вводная часть.**

Дети заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу.

**Воспитатель:** 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! Это медведь.

А медведь он какой? (сильный, смелый)

Чтобы стать такими же сильными как медведи мы с вами будем упражняться.

Сейчас мы с вами из ребят превратимся в медвежат, а я мама медведица.

Идем тренироваться.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы весёлые ребята  Наше имя – медвежата | Ходьба в колонне по одному |
| 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 ноги разминать | Ходьба по кругу |

**Дыхательное упражнение: (выполняется в соответствии с текстом)**

**Воспитатель:** Подуем на плечо, подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот

А потом на облака и остановимся пока!

**2. Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения с маленьким мячом из пластиковых бутылок.**

**Воспитатель:** Мишки шли и на лужаечку пришли

Все встали,

Разминаться стали.

Упражнения мы будем с вами делать с разноцветными маленькими бочонками. (раздать мячики)

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Медвежата в чаще жили,  Головой своей крутили.  Вот так, вот так,  Головой они крутили. | И.п. ноги на ширине стопы, мячик в согнутых руках у груди.   Повороты головы в стороны. (4-5 раз в каждую сторону) |
| 2. Медвежата мёд искали,  Дружно дерево качали.  Вот так, вот так,  Дружно дерево качали. | И.п. ноги на ширине стопы, руки с мячиком внизу  1-2 – поднять руки с мячиком вверх, помахать ими  (4-5 раз в каждую сторону) |
| 3. Ну-ка мишка повернись,  Ну-ка мишка покажись.  Вот так, вот так,  Ну-ка, мишка, покажись. | И.п. стоя, руки с мячиком перед собой,  1- поворот туловища в правую сторону, руки с мячиком также поворачиваем в право  2- и.п.  3- поворот туловища в левую сторону, руки с мячиком тоже в лево  4-и. п. (по 3 раза в каждую сторону) |
| 4. Вперевалочку ходили,  И из речки воду пили.  Вот так, вот так,  Из речки воду пили. | И.п. ноги врозь, руки с мячиком вперед  1 - наклон вниз, мячиком дотронуться до пола  2- и.п.  3-4 раза |
| 1. А потом они плясали,   Выше лапы поднимали.  Вот так, вот так,  Выше лапы поднимали. | И.п. ноги вместе, руки с мячиком внизу          Прыжки руки с мячиком вверх, ноги врозь  Положить мячик на пол и вокруг него попрыгать. |

**Основные виды движений***:*

Озорные медвежата игрались и в чащу попали (непроходимый лес). А чтобы пройти чащу нам надо преодолеть трудности.

1. «Пойдем по узкому мостику». Ходьба по дорожкам (руки в стороны). (дорожки сделаны из линолеума, ширина 25 см, длина 2 м)

2. «Проползи по бревну». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) по гимнастической скамейке.

Молодцы, все справились с заданием. А сейчас давайте поиграем.

**Воспитатель:** Скажите, что больше всего любят медведи.

**Дети:** Мед

**Подвижная игра «Медведь и пчелы»**

**Воспитатель:** Все дети —  пчелки, они бегают по комнате, размахивают крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж».

Появляется медведь (выбранный по желанию) и говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж! (Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя)

**Воспитатель:** Молодцы, медвежата.

**3. Заключительная часть.**

**Воспитатель:** Медвежата вы тренировались, играли, немного устали, садитесь скорее в кружок, давайте сделаем небольшой массаж.

Маленькие мячики из пластиковых бутылок превращаются в массажных ёжиков. Дети 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:

Ручкой ежика прижмем (рукой прижимаем мячик)

И немножко покатаем (двигаем ёжика вверх и вниз сначала по одной руке от кисти к плечу и обратно)

Потом ручку поменяем. (затем по другой, слегка надавливая на мяч)

3. Массаж ног:

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

(делают массаж сначала правой ноги, затем левой)

4. Ёж по тропке убежал, (ходьба по массажной дорожке)

Нам «Спасибо!» пропищал.

Дети убирают массажных ёжиков.

**Воспитатель:** Молодцы, медвежата, вы справились со всеми заданиями.

А теперь пришла пора превращаться нам в ребят. Раз! Два! Три! Вы опять ребята.

****