Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №97 комбинированного вида»

***Модель НОД***

**«*Гномы в гости в сад пришли».***

***образовательная область «Физическое развитие»***

*(средняя группа)*

Подготовил

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Федотова Надежда Анатольевна

Саранск,2022г

 **Цель** **занятия**: формировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни; научить использовать полученные знания в повседневной жизни; сохранение и укрепление здоровья.

**Задачи:**

***1) Оздоровительные***

- Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений;

- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

**2) Образовательные**

- Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, в полуприсяди;

- Упражнять в беге на носочках и беге змейкой;

- Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре и прыжках на двух ногах через «ручейки»;

- Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма;

- Закреплять навыки соблюдения правил игры;

**3) Воспитательные**

- Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм;

- Создать благоприятную обстановку на занятии.

**Методы:** наглядный, словесный, игровой (практический).

**Оборудование:** «шумелки»-погремушки, кубы, бубен, массажная дорожка, цветы из картона, разноцветные камешки.

**Ход занятия**

 **Инструктор по физической культуре.** Здравствуйте, уважаемые гости. Я сегодня я получила письмо, от маленьких человечков – гномов. Гномы пишут, что хотят навестить наш детский сад. Я им отправила приглашение, они его приняли и обещали прийти к нам в гости. Но что-то задерживаются.

**Под музыку «Гномы –маленький народ»**

**(Ребята, как гномы входят в зал и делают шеренгу. )**

**Инструктор по физической культуре.** Здравствуйте гномы! (Здравствуйте!) Посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас гости и у них хорошее настроение. Давайте с ними поздороваемся. **«Физкульт-Привет».**

И наши гномы веселы и здоровы. Гномы живут в пещере и добывают там драгоценные камни. Правда я говорю? (Да)

А что помогает вам быть красивыми и здоровыми? (заниматься физкультурой, свежий воздух, кушать витамины и т.д) Правильно.

 **Инструктор по физической культуре.** Гномы вы покажете свои богатства. (Да). Тогда нам предстоит увлекательное путешествие, попасть в которое можно только с хорошим настроением и добрым сердцем.

**(Под музыку шагают друг за другом и делают круг, встают на кружочки**.)

**Коммуникативная игра «Солнышко».** (Музыка Щелкунчик)

**Инструктор по физической культуре.** Гномы, покажите ладошки, сделайте солнечные лучики. От солнышка тепло и светло. А теперь давайте возьмемся за руки и раздадим это тепло своим друзьям. Как вы себя чувствуете?

(ответы детей).

Поскок, лицом к гостям и громко сказать: **«Отлично» и показать большой палец.**

**Инструктор по физической культуре.** Сегодня нам в нашем путешествии будут помогать хорошее настроение, дружба, веселые улыбки и тепло солнышка.

**Подготовительная часть**

 Закройте глаза и повторяйте вместе со мной: «Раз, два, три, повернись – и в лесу волшебном очутись!».

Открывайте глаза. Вот мы с вами и оказались в вашем волшебном лесу!

**(Звучит аудиозапись «Звуки леса».)**

 **Инструктор по физической культуре.** Посмотрите, как красиво! Поют птички, шумит листва деревьев.

 Что бы добраться до вашей пещеры нам нужно преодолеть препятствия.

Идем в колонне по одному, друг от друга не отстаем.

На носочки дружно встали, наши ножки зашагали. **Ходьба обычная**

**(ходьба по массажной дорожке**

Все на пяточках пойдем **Ходьба на пятках**

Вход в пещеру впереди, дорожку показали вы. **Ходьба в полуприсяде**

Сзади кто-то зарычал, сильно гномов напугал.

Мы по лесу все бежим, и назад мы не глядим. **Бег.**

Все устали мы бежать, нужно дружно пошагать. **Ходьба обычная.**

**(На тропинке раскладываются ромашки, колокольчик)**

На тропе ромашек ряд, перепрыгнем их сейчас. **Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через цветы.**

Все преграды позади, можно нам теперь идти. «**Ходьба обычная**

**(Убрать ромашки и положить кубы, для бега змейкой.)**

И мы снова побежим. Змейкой, змейкой мы бежим.

Переходим на ходьбу, остановились в шеренгу.

А воздух какой чистый. Давайте подышим

(дети выполняют **дыхательное упражнение). Музыка «Дыхание леса»**

**Основная часть**

**Инструктор по физической культуре.** Вот мы и забрались в пещеру. Здесь так интересно. Ой, что это? да это же «шумелочки»( погремушки), гномы ими пугают непрошенных гостей.

 На кружочки все вставайте, упражнения начинайте.

**ОРУ с шумелочками (погремушками)**

**1***. Мы немного пошумим и ребят развеселим*

И. п. –стойка ноги врозь, руки с «шумелочками» внизу.

1-2- руки вперед, вверх; 3- руки вперед; 4- И.п. (5 раз).

**2.** *Вправо, влево повернулись, всем друзьям ты улыбнулись.*

И. п. –стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед, «шумелочки» в руках. Повороты вправо, влево (6 раз).

**3**. *Гномик быстро наклонился, пошумел, остановился*

И. п. – О.с., «шумелочки» внизу. 1- наклон 2-3 погреметь шумелочками;

4 – И.п. (5- 6 раз)

**4** “Низко-низко прис*е*дай, от друзей не отставай”.

И.п. – ноги чуть расставлены, шумелочки внизу.

1 – присесть, руки вытянуть вперед. 2 - Вернуться в и.п. 3-4 – то же (6 раз).

**5.** Прыгать гномы очень рады. Прыг-скок сделали мы ручеек.спитатель ставит тунели с двух стороняшками

Прыжки на двух ногах. 2 по 5 раз

Ходьба на месте. Упражнения на дыхание.

**Инструктор по физической культуре.** За Сережей мы идем и шумелочки кладем.

**(воспитатель раскладывает ткань со следами)**

**Основные виды движения** (дети выполняют поточным способом)

**Инструктор по физической культуре.** Посмотрите, что-то вижу впереди.

Это дорожка, по которой ходите вы? (Да!)

**(Воспитатель раскладывает ткань со стекляшками)**

**Инструктор по физической культуре.** Ой, а здесь сколько цветных ручейков! А цветные они потому, что на дне ручейков лежат камни самоцветные, вам нужно перепрыгнуть через эти ручейки.

**Прыжки на двух ногах через «разноцветные ручейки». 2 раза**

**Инструктор по физической культуре.** Секрет Гномов в том, что они много трудятся, и по крупицам собирают сокровища земли в свои маленькие пещеры. И для того, чтобы гномам попасть в пещеру они пролезают в узкий тоннель.

**(Воспитатель ставит тоннели с двух сторон)**

 **Пролезание на четвереньках в тоннель– 2 раза**

**Инструктор по физической культуре.** Гномики, посмотрите, что я нашла, это ваш красивый сундучок? Да!

 Это сундучок с ….(разбрасывает нечаянно камешки).

**Инструктор по физической культуре.** Ой, рассыпала! Гномики, это же ваши драгоценные камешки, которые вы собирали? Да. Давайте снова их соберем в сундучок.

Дружный гномики народ, веселятся круглый год.

Любят бегать и скакать, самоцветы собирать.

**Подвижная игра «Драгоценные камешки».**

 На полу лежать драгоценные камешки (шарики). Под музыку дети бегают по залу врассыпную. На слова инструктора, дети собираю камешки в сундучок (3 раза).

**Заключительная часть**

**Инструктор по физической культуре.** Какие вы молодцы, помогли собрать все драгоценные камушки. Когда, гномики не работают, они очень любят играть в игру «Веселый бубен». Давайте гномики поиграем в эту игру.

**Игра малой подвижности «**Веселый бубен**» (2 раза)**

 Дети становятся в круг и передают «бубен**»** из рук в руки, при этом говорят.

Ты катись веселый бубен, быстро-быстро по рукам.

У кого остался бубен, что сейчас покажет нам?

 После последних слов в круг выходит ребенок, у которого «бубен» оказалась в руках, и начинает делать упражнение.

**Остальные дети тоже приседают.**

**Инструктор по физической культуре.**

Вы, ребята молодцы,

Вы, ребята, храбрецы!

Очень сильно вы старались,

Ничего не испугались.

И поэтому для вас

Угощение есть у нас.

 **Инструктор.** На этом ваше путешествие закончилось. А нам с М.Н. пора возвращаться в свой детский сад. Дорогу нам покажите. Да. А сейчас давайте вспомним. Что помогает вам гномам быть всегда здоровыми?

(Ответы детей)-Делать зарядку, трудиться, быть всегда в хорошем настроении, кушать витамины. Вам понравилось у нас в детском саду. (Да)

**Что понравилось на занятии вам у нас)**

Спасибо вам гномы, что вы пришли к нам в гости. И мы узнали где и как вы живете. До свидания, будьте здоровы.

Ходьба в колонне по одному.

Организованный уход из зала.