**Конспект ННОД «Физическое развитие» с детьми 3-4 лет «Путешествие на воздушном шаре» инструктора по физической культуре Нургалиевой И.Г.**

**Интеграции образовательных областей:** «Социально – коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно – эстетическое развитие».

**Цель:** развитие у детей младшего дошкольного возраста устойчивой мотивации к физкультурным занятиям. Формировать представление о себе, как о человеке (у меня есть тело, тело нужно, чтобы жить; из каких частей состоит мое тело).

**Задачи:**

1. Расширять словарный запас: человек, голова, шея, туловище, ноги, руки, локоть, ходить, бегать;
2. Развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника, подвижность суставов ребёнка;
3. Развивать координацию движений, общую и мелкую моторику, дыхание;
4. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками, вниз об пол и ловле его двумя руками, не прижимая к груди;
5. Развивать умение соотносить свои движения со словами песенки;
6. Вызывать положительные эмоции, интерес к дальнейшему познанию себя.
7. Развивать интерес к занятиям по физической культуре.

**Оборудование:** 1 воздушный шарик; изображение тела человека; мячи диаметр 20см по количеству детей; обруч красный 1шт.; обруч синий 1 шт., музыкальный центр.

**Ход образовательной деятельности:**

Дети заходят в зал.

Воспитатель: - Ребята, подойдите ко мне. Сегодня к нам пришли гости. Давайте дружно с ними поздороваемся.

Дети выполняют.

Воспитатель: А вы знаете, когда мы здороваемся, мы желаем кому-то здоровья. А что значит быть здоровым?

Ответы детей.

Воспитатель: - Молодцы, вы сказали, что если у человека ничего не болит, то у него хорошее настроение, он улыбается. Я желаю вам здоровья. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие, но возьму я только дружных ребят. А вы дружные?

Ответы детей.

Ну, давайте чтобы нам точно поверили, прочитаем сейчас стих и покажем какие мы дружные

Упражнение *«Мы два друга»*

Я подрос, и ты подрос, *(Дети встают парами лицом друг к другу)*

У меня нос. И у тебя нос. *(Касаются своего носа, затем носа соседа)*

У меня щечки гладкие *(Потирают свои щеки)*

И у тебя щечки гладкие *(Потирают щеки соседа)*

У меня губки сладкие *(Коснуться пальцем своих губ)*

И у тебя губки сладкие *(Коснуться пальцем губ соседа)*

Мы два друга, дружим с друг другом*(Обнимаются в парах)*

Воспитатель: - Вот теперь мы готовы отправиться в путешествие. Для начала нам нужно надуть шар. Давайте встанем в круг и подуем фу-у-у-у-у-у

Дети произносят звук фу-у-у-у-у-у.

Воспитатель: - Вы старательно надували шар, посмотрим, какой он получился.

Я вас прошу закрыть глаза.

Дети с закрытыми глазами ждут.

Воспитатель выносит воздушный шар.

Воспитатель: - Мы надули шар большой

Не простой шар - голубой

Он путешествовать любил

Нас с собою пригласил.

Сегодня будем путешествовать на воздушном шаре.

Подуйте все вместе на шарик!

Ой, ой, куда это он полетел, смотрите он привел нас в страну *«Волшебное тело»*!

Посмотрите это ведь человек и он такой же как и мы с вами правда?

А ну ка давайте проверим это вместе: у него как и у нас есть голова, она как круг круглая. И есть на голове лицо, а вот что есть на лице у нас скажите сами.

Ответы детей: нос, глаза, рот…

Воспитатель: - правильно! Давайте посмотрим дальше что еще есть у человека шея, она помогает поворачивать голову и соединяет с туловищем. И точно как у нас есть еще и две руки на каждой ручке есть пальчики, локоть – давайте вместе покажем, где у нас локоть и пальцы).

Воспитатель: - есть у человека и две ноги правая и левая. Как и у нас с вами правда ребята? А для чего нам нужны ноги?

Дети: чтобы ходить, бегать прыгать и т. д.

Воспитатель: - хвалит детей!

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба высоко поднимая колени, бег. Построение в круг.

Воспитатель: - А сейчас ребята я хочу прочитать вам стихотворение о нашем теле.

Что такое наше **тело**?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться,

Прыгать, бегать, баловаться…

Ножки могут быстро бегать

Ручки все умеют делать.

Пальчики хватают цепко

И сжимают крепко- крепко.

Чтобы стать здоровым телу,

Надо нам зарядку делать.

 Ребята, а вы хотели бы сделать зарядку и проверить, что умеет делать ваше тело?

**Дети:** Да!

Комплекс О.Р.У.

1. И.П. – О.С., руки на поясе. Наклоны головы вправо и влево. Повторить 4 раза.

2. «Гуси». И.П. – О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед прогнувшись, вернуться в И.П. Повторить 4 раза.

3. Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол, голову и спину держать прямо, вернуться в И.П. Повторить 4 раза.

4. «Бабочка». И.П.- сед «бабочка». Опустить развернутые колени до пола и задержать такое положение 5 сек. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «Коробочка с карандашами». И.П: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в И.П. Повторить 3 раза.

6. «Кольцо». И.П: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы. Повторить 2 раза.

7. И.П. – О.С., руки на поясе. Прыжки на месте. Повторить8-10 раз.

Воспитатель: А сейчас ребята, подуем на шарик и полетели дальше.

Дети делают глубокий вдох и произносят звук фу-у-у-у-у-у.

Воспитатель: Мы прилетели на спортивную площадку, где научимся играть с мячом.

Воспитатель выносит корзину с мячами.

Основные виды движений.

Возьмите мячи и встаньте в круг.

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

2. Бросание мяча вниз, об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди.

Воспитатель: Ребята, а сейчас мы отправимся в детский сад где много мальчиков и девочек. А в вашей группе есть мальчики и девочки?

**Дети:** Да!

Сейчас мы это проверим.

Подвижная игра: "Найди свой домик"

На полу лежат два обруча синий - для мальчиков, красный - для девочек. По сигналу воспитателя дети бегают врассыпную. На сигнал «найди свой домик» мальчики бегут в свой синий обруч, девочки в красный.

Воспитатель: а сейчас ребята мне кажется, наш шарик, приглашает нас отправится в зоопарк, ведь и у зверей тоже есть и голова и глазки и ушки.

Подуйте все вместе на шарик и-и-и полетели.

Под слова песенки *«У Жирафа пятна пятнашки везде.»* все дети показывают соответствующие движения.

Воспитатель: - Ну, вот и все ребята вам понравилось наше увлекательное путешествие?

Ответы детей:

Воспитатель: мне тоже очень понравилось и хочется пожелать вам быть здоровыми, не лениться делать зарядку каждый день.

Давайте пожелаем нашим гостям будьте здоровы!

Дети выходят из зала.