**МДОУ Старомайнский детский сад № 5**

**НОД по физической культуре**

 **Тема: «Путешествуем по странам»**

**(средняя группа)**

 **Подготовила:**

 **Кузнецова Е.Е.**

 **воспитатель**

**Ноябрь, 2022г**

**Цель:**  Укрепление здоровья детей,  формирование двигательной активности.

**Задачи:**

* Формировать представления о видах спорта в разных странах.
* Совершенствовать основные движения: ходьба, бег, прыжки.
* Развивать физические и волевые качества у детей.
* Воспитывать у детей желание заниматься различными видами спорта.

**Материалы:** проектор, экран, степ-платформы, коврики для фитнеса, игрушка- пчела

**Ход занятия:**

-Ребята, приглашаю вас на наше физкультурное путешествие по разным странам! Но сначала давайте дружно поприветствуем наших гостей:

Раз, два!

Три, четыре!

Эй, ребята, шире шаг!

Нет, наверное, в целом мире,

Веселей, дружней ребят!

Спорт, конечно, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

И гостям мы шлем в ответ-

-Физкульт-привет!

-А сейчас мы с вами отправляемся в путешествие! Кто уже догадался, на чем мы отправляемся в путь?

**(слайд- самолет, звук летящего самолета)**

-Приготовились! В путь!

**Бег по кругу, руки в стороны.**

**(слайд- страна Америка)**

-Мы приземлились в стране, которая называется Америка. Большая, красивая, интересная страна. В Америке придумали степ-аэробику, которая помогает людям укреплять и сохранять свое здоровье. Давайте тоже выполним упражнения на степ-платформах.

**Комплекс упражнений со степ-платформами**

-Молодцы! Убираем степ-платформы и готовимся к продолжению нашего путешествия! Построились! Полетели!

**(слайд- самолет, звук летящего самолета)**

**Бег по кругу, руки в стороны.**

**(слайд- страна Индия)**

-Мы прилетели в страну- Индия. Это удивительная страна, которая с трех сторон окружена водой.

Когда жители Индии приветствуют друг друга, они складывают ладони на уровне груди и говорят [Намастэ](https://indianroom.ru/tradicii-indii/namaste.html). Это означает «Я кланяюсь тебе».

Именно в индии возникла система-йога. А [хатха-йога](https://lasalute.ru/gruppovyie-programmyi/hatha-yoga-1%2C2/) – это течение, которое призвано развивать тело, укреплять его, повышать силу и ловкость.

**Комплекс упражнений Хатха-йога.**

-Продолжаем наше путешествие. Приготовились! В путь!

**(слайд- самолет, звук летящего самолета)**

**(слайд- страна Япония)**

-Мы оказались в Японии. Это, можно сказать, волшебная страна «Восходящего солнца». Япония известна своей удивительно красивой цветущей сакурой

**(слайд- сакура)**

**Упражнение на развитие дыхания  и глазодвигательных мышц «Сакура»**

В Японии древний обычай такой:

Лишь сакура ветки распустит весной,

Ей каждый японец идет любоваться

И нежным цветочкам готов поклоняться.                Дети наклоняются.

Мы запах чудесный тихонько вдыхаем,         Делают вдох.

И медленно-медленно ртом выдыхаем.          Медленно выдыхают ртом.

Вот пчелка к пахучим цветам подлетает.

Глазами следить мы за ней начинаем.           Двигают глазами вправо - влево.

Жужжа, заспешила то вправо, то влево,

То к веточкам верхним, то вниз полетела,     Двигают глазами вверх - вниз.

Восьмеркой кружится пчела у ветвей,          "Рисуют" глазами восьмёрку.

А мы наблюдаем тихонько за ней.

Пчела улетела... Глаза закрываем                 Закрывают глаза

И сакуры ветки себе представляем.

-А сейчас, ребята, нам пора возвращаться в Россию.

**(слайд- самолет, звук летящего самолета)**

**(слайд- Россия)**

- Россия огромная страна, в которой проживает много народов разных национальностей.. Я предлагаю вам поиграть в русскую народную игру «У медведя во бору»

-А теперь пора возвращаться в наш любимый детский сад №5, который находится в поселке Старая Майна. Попрощаемся с гостями, скажем дружно «до свиданья!»

**(музыка для выхода детей)**

**Дети по музыку выходят из зала.**