**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КАРГАСОКСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №27»**

**(МБДОУ»Каргасокский д/с №27»)**

**636700, с.Каргасок, Томская область, ул.Советская, 49**

**Телефон:(38 253) 2-12-62, факс (38 253) 2-36-61**

**E-mail:** [**ds-alenuska@mail.ru**](mailto:ds-alenuska@mail.ru)

**Конспект физкультурного занятия для детей средней группы**

**«Путешествие в волшебную страну Здоровья»**

**с использованием нейроигр.**

**Подготовила:**

инструктор по ФК

Абрамова С.С.

Каргасок 2025

**Цель**: расширить и систематизировать двигательный опыт детей посредством включения **нейроигр** для улучшения физического и эмоционального здоровья.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование  интереса к выполнению упражнениям через нейроигры и упражнения;

- совершенствовать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию) при работе на степ – платформах;

-   растяжение и укрепление мышц, связок

**Коррекционные:**

- развитие межполушарного взаимодействия

- развитие внимания, памяти

- формирование правильного дыхания при выполнении упражнений

**Воспитательные:**

 - воспитывать внимание, упорство, уверенность в своих силах, дисциплинированность;

-продолжать формировать умение оценивать свои действия  и действия товарищей;

**Материалы:** бубен, музыкальная колонка, запись «Голоса» ,степ – платформы по количеству детей, «Круги – ориентиры» красного, желтого, зеленого цвета, пластмассовые шары красного, желтого, целенного цвета, 4 корзины, 7 обручей, желтый мяч, музыка для игры, 4 обруча с резинкой.

**Ход занятия.**

**Подготовительная часть.**

Дети входят в зал и встают в одну шеренгу. Проверка равнения и осанки.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята!

**Дети**: Здравствуйте!

**Инструктор:** Ребята мне сегодня пришло сообщение, срочная новость. Давайте вместе его прослушаем.

(Новости, где говорят, что открыли новую страну  «Здоровейкино»).

 А вы хотите попасть в эту страну? А почему она так называется?

Хорошо ли быть здоровыми, сильными, ловкими? А что для этого нужно сделать? А вы хотите быть такими?  Тогда будем вместе идти к этой цели.

Я предлагаю отправиться в путешествие в страну «Здоровейкино»

Ходьба:

* обычная ходьба
* ходьба правая нога на носке, левая на пятке и наоборот
* ходьба на пятках – правая рука за голову, левая за спину и наоборот
* ходьба, высоко поднимая колени – правая рука в сторону, левая вперед и наоборот
* прыжки из обруча в обруч

Бег обычный, по команде «Стоп!» делаем остановку.

Дети берут степ – платформы и встают в колонну по три.

**Гимнастика на степ – платформах**

**Инструктор**: Добро пожаловать в страну Здоровейкино!

Приглашаем  на зарядку,  
Стройтесь дети по порядку.  
Разомнёмся мы с утра.  
Будем в тонусе всегда.

Смелее занимайся

От хвори избавляйся.

Ходьба перед степом.

1. Правой ногой шаг на степ, показать правую ладонь, подставить левую, показать левую ладонь. Правой ногой шаг на пол, сжать правый кулак, приставить левую ногу, сжать левый кулак (5-6 раз)

Ходьба перед степом.

1. Правой ногой шаг на степ, вытянуть правую руку, левую ногу в сторону, вытянуть левую руку вперед, показать «класс» и наоборот (5-6 раз)

Ходьба перед степом.

1. Правой ногой шаг на степ, левую ногу, согнутую в колене вверх, руки вытянуть вперед в «замок». То же с другой ноги. (5-6 раз)
2. Сидя на степе, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги вверх, 2- опустить (5-6 раз)
3. Упражнение «Кулак, ладонь, ребро»- сидя по – турецки
4. Дыхательное упражнение «Нарубим бабушке дрова»

Дети перестраиваются в колонну по одному.

**Основная часть.**

**Инструктор:** Первое задание «Витаминные яблоки».

Ребята, вам необходимо распределить яблоки по цветам.

На полу наклеены «круги - ориентиры» красного, желтого и зеленого цвета. В обруче лежат шары (красного, желтого, зеленого ) цвета. Необходимо взять один шар и прыгать по ориентирам до корзины.

**Инструктор**: Молодцы, ребята, отлично справились с этим заданием.

**Инструктор:**  Второе задание «Прогоним простуду». Если вы справитесь с заданием, то простуда навсегда покинет наш город.

На полу разложены кочки, перед каждой кочкой лежат по два кубика (вместе – врозь). Участники прыгают по кочкам. Первый участник ставит кубики вместе, второй – врозь.

**Инструктор**: И последнее задание «Дорожка здоровья»

На полу наклеены отпечатки ступней и ладошек. Ребенок должен пройти по дорожке.

**Инструктор**:

1, 2, 3, 4, 5 –

Все бегите в круг вставать!

Поиграем, порезвимся

И со скукой мы простимся!

**Подвижная игра «Мышиный хоровод»**

Считалкой выбираются «мышки».

Мышка сушек насушила,

Мышка мышек пригласила.

Мышки пили, мышки ели,

Только сушками хрустели.

**Правила игры:** **дети стоят в кругу, между друг другом обручи «мышиные норки»**

**В кругу лежит желтый мяч «кусок сыра».**

**Пока звучит музыка, мышки бегают за кругом. Когда музыка заканчивается, мышки должны забежать в круг и взять «кусок сыра».**

**Игра проводится 2-3 раза.**

**Заключительная часть**

**Инструктор: Ребята, на этом наше путешествие в страну «Здоровейкино» подошло к концу и нам пора возвращаться в детский сад.**

**Инструктор: Закрываем глаза. Покружились, наклонились, в детском саду мы очутились.**

**Рефлексия**: Какую страну мы с вами посетили? А зачем мы проходили испытания? Какие упражнения помогли вам стать ловкими, сильными?

Было ли вам легко?  Всё ли у вас получилось? Какое упражнение на сегодняшней тренировке  оказалось самым трудным? Что нужно делать, чтобы было легко?

**Инструктор**: Занятие окончено.

**Все вместе:**

Спорт – здоровью голова

Физкультура, спорт и я

Это лучшие друзья!