**Конспект НОД по физической культуре в подготовительной к школе группе**

ВИД: Сюжетно-тематическое

ТЕМА: «Мое здоровье»

ЦЕЛЬ: создание условий для приобщения ребенка – дошкольника к здоровому образу жизни, создание благоприятного психологического микроклимата

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательные** | **Оздоровительные** | **Воспитательные** |
| 1.Развивать физические качества: ловкость, выносливость; координацию движений, пластику, воображение детей.  2. Упражнять детей в правильной последовательности выполнения ОРУ на основе уже накопленного опыта | 1.Формирование навыка правильной осанки.  2.Повышениефункциональных возможностей организма. | 1.Воспитание потребности в занятиях физической культурой.  2.Воспитание умения работать в коллективе  3.Формирование коммуникативных навыков, желание быть здоровым, вести здоровый образ жизни, сопротивляться болезням.  4.Формирование представления, что большинство заболеваний носят инфекционный характер; разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней. |

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут

МОТИВАЦИЯ: Инструктор предлагает детям заняться физической культурой и помочь прогнать короля «Микробов».

ИНВЕНТАРЬ: гимнастические палки, пластмассовые мячи, иллюстративный материал, диск с записью мелодий, 3 корзины

ИНТЕГРАЦИЯ: здоровье, социализация, познание.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дозировка | Методические указания | Интеграция |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Подготови-тельная  *( 5 минут)* | 1. Построение в шеренгу, приветствие.  2. Пальчиковая гимнастика  3. Массаж биологически активных зон « Неболейка»  4. Ходьба в колонне друг за другом.  Коррекционные упражнения:  « Ракета»  « Великаны и гномы»  « Бегемот»  « Гуси»  5. Бег в колонне по одному, с выполнением заданий  ( боковой галоп, с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра) | 15сек.  30 сек  10 сек  20 сек  10сек  10 сек  2 мин. | Проверка осанки и равнения.  Ноги не сгибать в коленях.  Следить за осанкой  Сохранять равновесие  Спину держать ровно  Сохранять дистанцию между детьми. | коммуникация |

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Яковлева Е.В./ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дозировка | Методические указания | Интеграция |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основная  *(25 минут)* | **1**. Игровой самомассаж с дыхательными упражнениями  **2. ОРУ с гимнастической палкой.**  **1.** И.п. – о.с.: палка внизу хватом на ширине плеч.  1- палку вверх;  2- сгибая руки,палку назад  на лопатки;  3-палку вверх;  4-и.п.  **2.** И.п.- о.с.: ноги на ширине ступни, палка внизу  1- палку вверх;  2-наклониться вперед, коснуться пола;  3- палку вверх;  4- и.п.  **3.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди.  1- поворот в правую сторону 2- вернуться в и.п.  3- тоже в левую сторону;  4- вернуться в и.п.  **4.** И.п.- о.с.: ноги врозь, палка горизонтально, за спиной под локтями  1- поворот туловища вправо; 2- и.п.  3-4 тоже в другую сторону  **5.** И.п.-о.с.: палка внизу  1- поднять палку вверх, правую ногу назад на носок; 2-и.п.  3- поднять палку вверх, левую ногу назад на носок;  **6.**И.п.-о.с.:палка горизонтально за спиной под локтями  1- выпад левой ногой в сторону  2- и.п.  3- выпад правой ногой в сторону  4- и.п.  **7.** И.п.- о.с.: ноги врозь, руки на пояс, палка на полу между ногами  1-4 прыжки вдоль палки на обеих ногах лицом вперед;  5-8 тоже спиной вперед.  **Эстафета «Кто больше соберет витаминов»**  **Эстафета «Цветные витаминки»**  **Метание « Попади в короля микробов»** | 1мин  6-8 раз  6 раз  3 раза в каждую сторону  6 раз  6 раз  4-5 раз в каждую  сторону | Следить за согласованностью действий с текстом.  Выполнять упражнения в медленном темпе.  Выполнять упражнения не сгибая колени  Палку держать ровно  Поворачиваться, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.  Упражнение выполнять в умеренном темпе, дыхание равномерное.  Упражнение выполнять в среднем темпе.  Выполнить до 20 прыжков на носках и перейти на ходьбу на месте.  Участвуют две команды. На противоположной от команд стороне находятся корзины с разноцветными шариками – «витамины». У первых игроков в руках деревянная ложка. Каждая команда должна принести с помощью ложки как можно больше «витаминов» в корзинку, стоящую около команд. Переносить можно только по одной «витаминки». Игра продолжается пока звучит музыка.  Участвуют две команды. Для эстафеты нужно сто пластмассовых мячей двух цветов, помещенных в большую корзину, и две корзины поменьше, в которые дети будут собирать мячи.  Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи. Из большой корзины высыпаются мячи на пол. По сигналу дети собирают мячи в свою корзину «Цветные витаминки». Чья команда быстрее соберет мячи, та и победитель.  На расстоянии 3-х метров «Король микробов». У инструктора в руках корзина с разноцветными «витаминками» дети берут «витаминки» любого цвета, по команде бросают  «витаминку» в «Короля микробов». | Здоровье  Познание |
| **Используемая литература:**   1. Е.Ю. Александрова «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе « Остров Здоровья»». Волгоград: Учитель, 2006год 2. Е.А. Бабенкова О.М. Федоровская « Игры, которые лечат для детей от 5-7 лет». Москва: ТЦ Сфера, 2009год 3. А.С. Галанов « Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» Санкт-Петербург: Речь, 2007год 4. Н.И. Николаева « Школа мяча» Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008год 5. Л.Б.Баряева « Сенсорная тропа- тропа здоровья», Санкт-Петербург РГПУ   им. А.И. Герцена 2008год.   1. М.Ю. Картушина « Быть здоровыми хотим» Москва: ТЦ Сфера 2004год 2. В.Г. Алямовская « Как воспитать здорового ребенка» Линка – Пресс 2000год. | | | | |