**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 коллективе3.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 гимнастика3. 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 сек10 сек20 сек10сек10 сек2 мин. | Проверка осанки и равнения.Ноги не сгибать в коленях.Следить за осанкойСохранять равновесиеСпину держать ровноСохранять 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 внизу1- 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 локтями1- поворот туловища вправо; 2- и.п.3-4 тоже в другую сторону**5.** И.п.-о.с.: палка внизу1- 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»**  | 1мин6-8 раз6 раз3 раза в каждую сторону6 раз6 раз4-5 раз в каждуюсторону | Следить за согласованностью действий с текстом.Выполнять упражнения в медленном темпе.Выполнять упражнения не сгибая колениПалку держать ровноПоворачиваться, 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». | ЗдоровьеПознание |
| **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.
 |