Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно – эстетическому направлению развития детей №5 с. Арзгир Арзгирского района Ставропольского края.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МКДОУ

детского сада № 5 с.Арзгир

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Снитко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_

**Конспект ННОД по физической культуре  
в старшей группе «Цветок здоровья»**

Инструктор по физической культуре: Слынько И.Н.

Март 2015 г.

**Область:** Физическое развитие.

**Виды деятельности:** Двигательная, игровая, коммуникативная.

**Интеграция образовательных областей:**«Физическое развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативое развитие». «Познавательное развитие», «Художественно – эстетическое развитие».

**Цель:** Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и «змейкой». Закреплять приемы самомассажа. Развивать координацию движений, основные функции стопы, увеличение подвижности в суставах стоп (ходьба по массажному коврику и канату). Разучить пролезание под дугу прямо и боком, не задевая край дуги. Учить перепрыгивать через набивные мячи (пеньки). Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Воспитание смелости, чувство уверенности в себе при прохождении тренажера «Горка». Закрепить умение ориентироваться в пространстве зала определяя свое положение в подвижной игре, мимикой лица передавать вкус овощей и фруктов. Активизировать словарный запас детей в процессе участия в беседе с воспитателем и при ответах на вопросы инструктора по физической культуре. Развивать умение действовать в коллективе.

**Материал и оборудование:** Шары с шипами *(*диаметр 10-12см*)* и коврики (для выполнения упражнений) по количеству детей, 5 обручей разного цвета, тренажер «Горка», массажный коврик и канат (для профилактики плоскостопия), дуга (выс. 50 см.), скамейка, набивные мячи.; маленькие мячи разных цветов: красный, желтый, синий, зеленый, оранжевый. «Цветок здоровья», аромолампа. Музыкальное сопровождение.

**Ход ННОД.**

Инструктор по физкультуре: Говорят, есть волшебный цветок - цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите?

Дети: Да.

Инструктор по физкультуре: Так, может быть, совершим это путешествие?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка.

**I часть.** Дети идут по залу, выполняя движения.

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.
3. Ходьба в полуприсяде.
4. Ходьба змейкой.
5. Бег.
6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

**II часть.** Дети строятся в три колонны.

Общеразвивающие упражнения шарами *(мячом)*

1. И, п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опуститъ руки вниз, вернутся в исходное положение. То же левой рукой*(5-7 раз)*.
2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку *(6 раз)*.
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2вернуться в исходное положение*(5-6раз)*.
4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3-прокатить мяч вправо от себя *(по прямой)*; 4взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. Тоже влево *(3-4раза)*.
5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе *(5-6 раз)*.
6. И. п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки за головой.1-2 поднять но ги вверх и плавно опустить*(5-6 раз)*.
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1-8 *(3-5раз)*.

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну скорей лови кураж

И начинай игру – массаж.

Мы немножко отдохнём,

Массаж животика начнём.

Раз, два. Раз, два

Вот и кончилась игра (массаж живота мячом круговыми движениями).

Проведём по ручке нежно,

Будет рученька прилежной.

Ласка всем, друзья нужна

Это помни ты всегда (перебирая рукой мяч, катим его от плеча к кисти руки).

Надо спинку нам погреть,

Её немного потереть

И полезно, и приятно –

Это всем давно понятно (дети друг другу массируют спину круговыми движениями)

Ходьба в колонне по одному, дети кладут мячи в корзину.

Дети стоят в одной шеренги. Воспитатель показывает таблички с указателями:

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».

«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».

Инструктор по физкультуре: Какую дорогу вы выберите?

Дети: Мы пойдем прямо?

Инструктор по физкультуре: А может, ляжете спать или конфет поедите?

Дети: Нет.

Инструктор по физкультуре: Тогда вперед. Посмотрите, сколько впереди нас ждёт преград. А как вы думаете, мы сможем их преодолеть?

Инструктор по физкультуре показывает детям на оборудование, а дети предлагают варианты преодоления этого препятствия.

Основные виды движений

1. Ходьба по массажному коврику и канату.
2. Пролезание боком не касаясь руками пола под дугу.
3. Тренажёр «Горка».
4. Прыжки через *(пеньки)* набивные мячи с продвижением вперед.
5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками *(хват рук с боков скамейки)*- дети выполняют все упражнения поточно 2-3 раза.

Инструктор по физкультуре: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко.

Подвижная игра «Витаминки»

Зал*(организм человека)*. У детей мячи разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины (мячи) расположены по залу. А я буду микроб. Звучит музыка. Вы витамины, находите свои цвета во время музыки, перестает музыка, микроб хочет вас заразить микробами. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

**III часть.** Игра малой подвижности «Сладкий, кислый». Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой овощ или фрукт, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина.

Инструктор по физкультуре: Молодцы. Я, что-то чую. Это цветок «здоровья» распустился. Чем пахнет цветок здоровья? (Используется аромолампа).

Дети: Лимоном.

Инструктор по физкультуре: Запах и вкусовые качества лимона лечат всех людей, ни один микроб к вам близко не подойдет. И я уверенна, что вы стали сильными, ловкими, смелыми после нашего занятия. А вам понравилось искать «Цветок здоровья»? (Ответы детей).