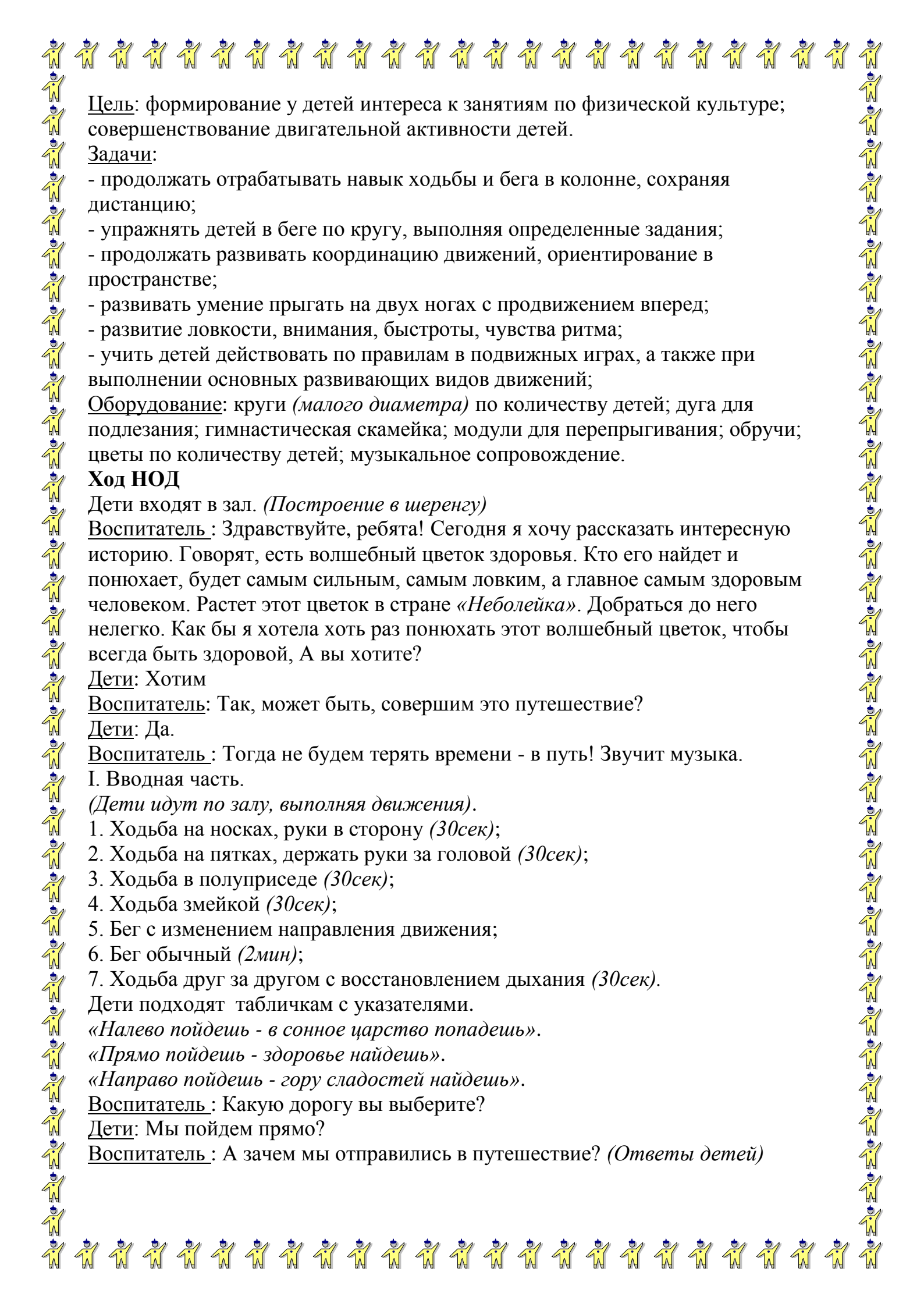


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад комбинированного вида №8 станицы Старовеличковской**

**Конспект НОД по физической культуре
в старше-подготовительной группе
«Цветок здоровья»**

Воспитатель: Слипченко Елена Михайловна

2024 г.



Цель: формирование у детей интереса к занятиям по физической культуре; совершенствование двигательной активности детей.

Задачи:

- продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега в колонне, сохраняя дистанцию;
- упражнять детей в беге по кругу, выполняя определенные задания;
- продолжать развивать координацию движений, ориентирование в пространстве;
- развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед;
- развитие ловкости, внимания, быстроты, чувства ритма;
- учить детей действовать по правилам в подвижных играх, а также при выполнении основных развивающих видов движений;

Оборудование: круги (*малого диаметра*) по количеству детей; дуга для подлезания; гимнастическая скамейка; модули для перепрыгивания; обручи; цветы по количеству детей; музыкальное сопровождение.

Ход НОД

Дети входят в зал. (*Построение в шеренгу*)

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня я хочу рассказать интересную историю. Говорят, есть волшебный 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: Хотим

Воспитатель: Так, может быть, совершим это путешествие?

Дети: Да.

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

I. Вводная часть.

(*Дети идут по залу, выполняя движения*).

1. Ходьба на носках, руки в сторону (*30сек*);
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой (*30сек*);
3. Ходьба в полуприседе (*30сек*);
4. Ходьба змейкой (*30сек*);
5. Бег с изменением направления движения;
6. Бег обычный (*2мин*);
7. Ходьба друг за другом с восстановлением дыхания (*30сек*).

Дети подходят табличкам с указателями.

«*Налево пойдешь - в сонное царство попадешь*».

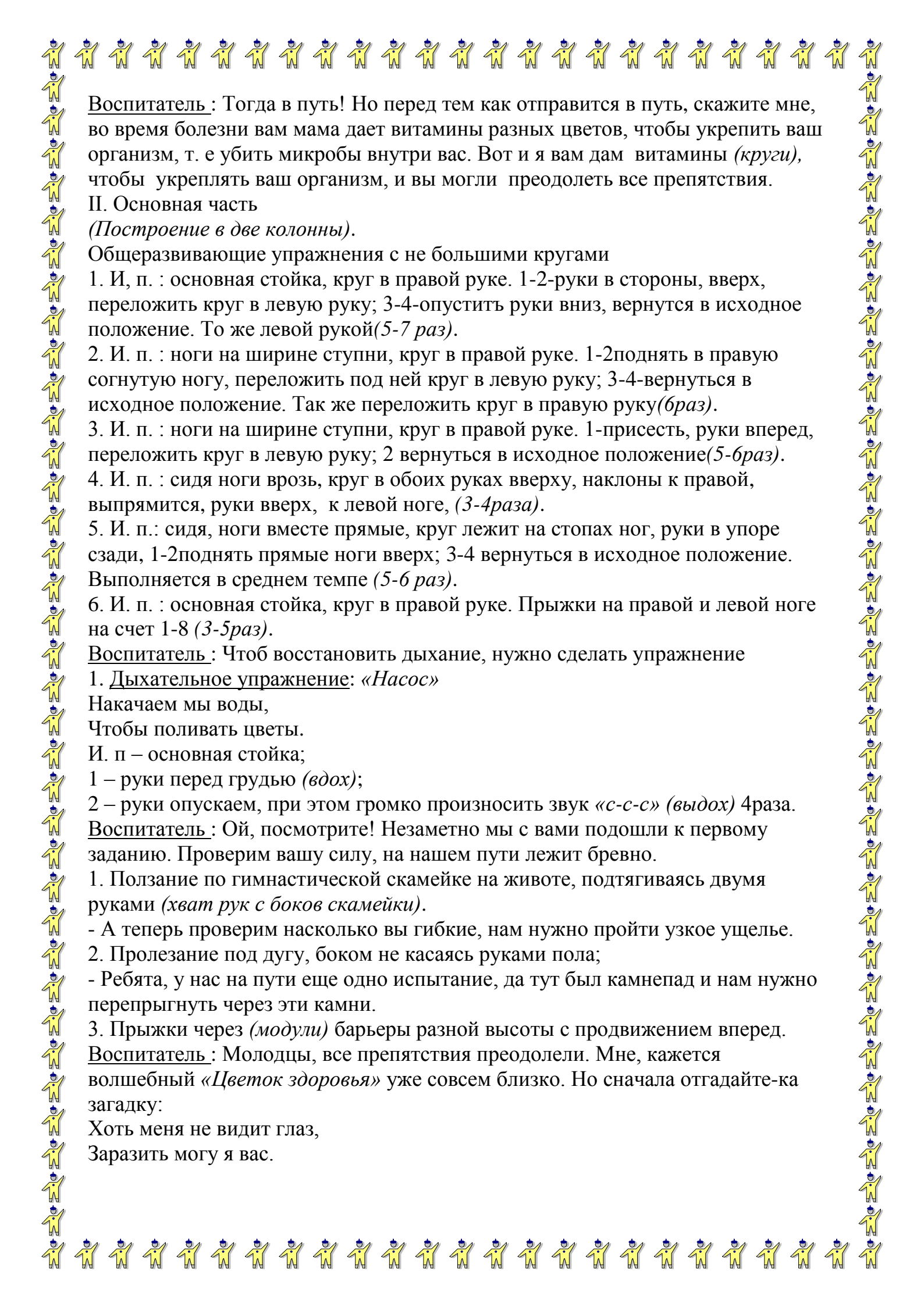
«*Прямо пойдешь - здоровье найдешь*».

«*Направо пойдешь - гору сладостей найдешь*».

Воспитатель: Какую дорогу вы выберите?

Дети: Мы пойдём прямо?

Воспитатель: А зачем мы отправились в путешествие? (*Ответы детей*)



Воспитатель : Тогда в путь! Но перед тем как отправится в путь, скажите мне, во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Вот и я вам дам витамины (*круги*), чтобы укреплять ваш организм, и вы могли преодолеть все препятствия.

II. Основная часть

(*Построение в две колонны*).

Общеразвивающие упражнения с не большими кругами

1. И. п. : основная стойка, круг в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить круг в левую руку; 3-4-опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой(*5-7 раз*).
2. И. п. : ноги на ширине ступни, круг в правой руке. 1-2поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней круг в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить круг в правую руку(*браз*).
3. И. п. : ноги на ширине ступни, круг в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить круг в левую руку; 2 вернуться в исходное положение(*5-браз*).
4. И. п. : сидя ноги врозь, круг в обеих рукахверху, наклоны к правой, выпрямится, руки вверх, к левой ноге, (*3-4раза*).
5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, круг лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2поднять прямые ноги вверх; 3-4 вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (*5-6 раз*).
6. И. п. : основная стойка, круг в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге на счет 1-8 (*3-5раз*).

Воспитатель : Чтоб восстановить дыхание, нужно сделать упражнение

1. Дыхательное упражнение: «*Насос*»

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

И. п – основная стойка;

1 – руки перед грудью (*вдох*);

2 – руки опускаем, при этом громко произносить звук «с-с-с» (*выдох*) 4раза.

Воспитатель : Ой, посмотрите! Незаметно мы с вами подошли к первому заданию. Проверим вашу силу, на нашем пути лежит бревно.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (*хват рук с боков скамейки*).

- А теперь проверим насколько вы гибкие, нам нужно пройти узкое ущелье.

2. Пролезание под дугу, боком не касаясь руками пола;

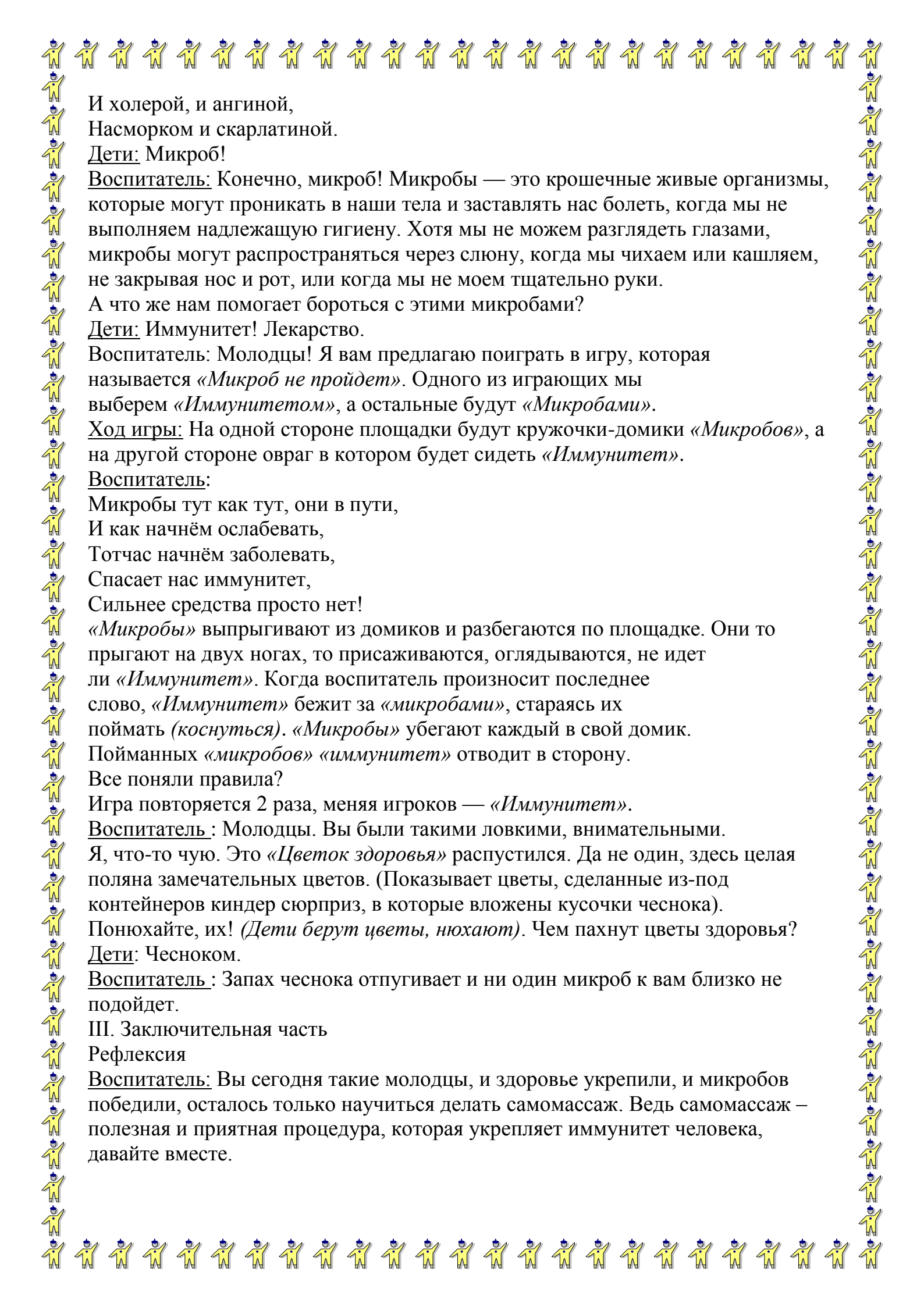
- Ребята, у нас на пути еще одно испытание, да тут был камнепад и нам нужно перепрыгнуть через эти камни.

3. Прыжки через (*модули*) барьеры разной высоты с продвижением вперед.

Воспитатель : Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный «*Цветок здоровья*» уже совсем близко. Но сначала отгадайте-ка загадку:

Хоть меня не видит глаз,

Заразить могу я вас.



И холерой, и ангиной,
Насморком и скарлатиной.

Дети: Микроб!

Воспитатель: Конечно, микроб! Микробы — это крошечные живые организмы, которые могут проникать в наши тела и заставлять нас болеть, когда мы не выполняем надлежащую гигиену. Хотя мы не можем разглядеть глазами, микробы могут распространяться через слюну, когда мы чихаем или кашляем, не закрывая нос и рот, или когда мы не моем тщательно руки.

А что же нам помогает бороться с этими микробами?

Дети: Иммунитет! Лекарство.

Воспитатель: Молодцы! Я вам предлагаю поиграть в игру, которая называется «*Микроб не пройдет*». Одного из играющих мы выберем «*Иммунитетом*», а остальные будут «*Микробами*».

Ход игры: На одной стороне площадки будут кружочки-домики «*Микробов*», а на другой стороне овраг в котором будет сидеть «*Иммунитет*».

Воспитатель:

Микробы тут как тут, они в пути,

И как начнём ослабевать,

Тотчас начнём заболевать,

Спасает нас иммунитет,

Сильнее средства просто нет!

«*Микробы*» выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, оглядываются, не идет

ли «*Иммунитет*». Когда воспитатель произносит последнее

слово, «*Иммунитет*» бежит за «*микробами*», стараясь их

поймать (*коснуться*). «*Микробы*» убегают каждый в свой домик.

Пойманных «*микробов*» «*иммунитет*» отводит в сторону.

Все поняли правила?

Игра повторяется 2 раза, меняя игроков — «*Иммунитет*».

Воспитатель: Молодцы. Вы были такими ловкими, внимательными.

Я, что-то чую. Это «*Цветок здоровья*» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндер сюрприз, в которые вложены кусочки чеснока).

Понюхайте, их! (*Дети берут цветы, нюхают*). Чем пахнут цветы здоровья?

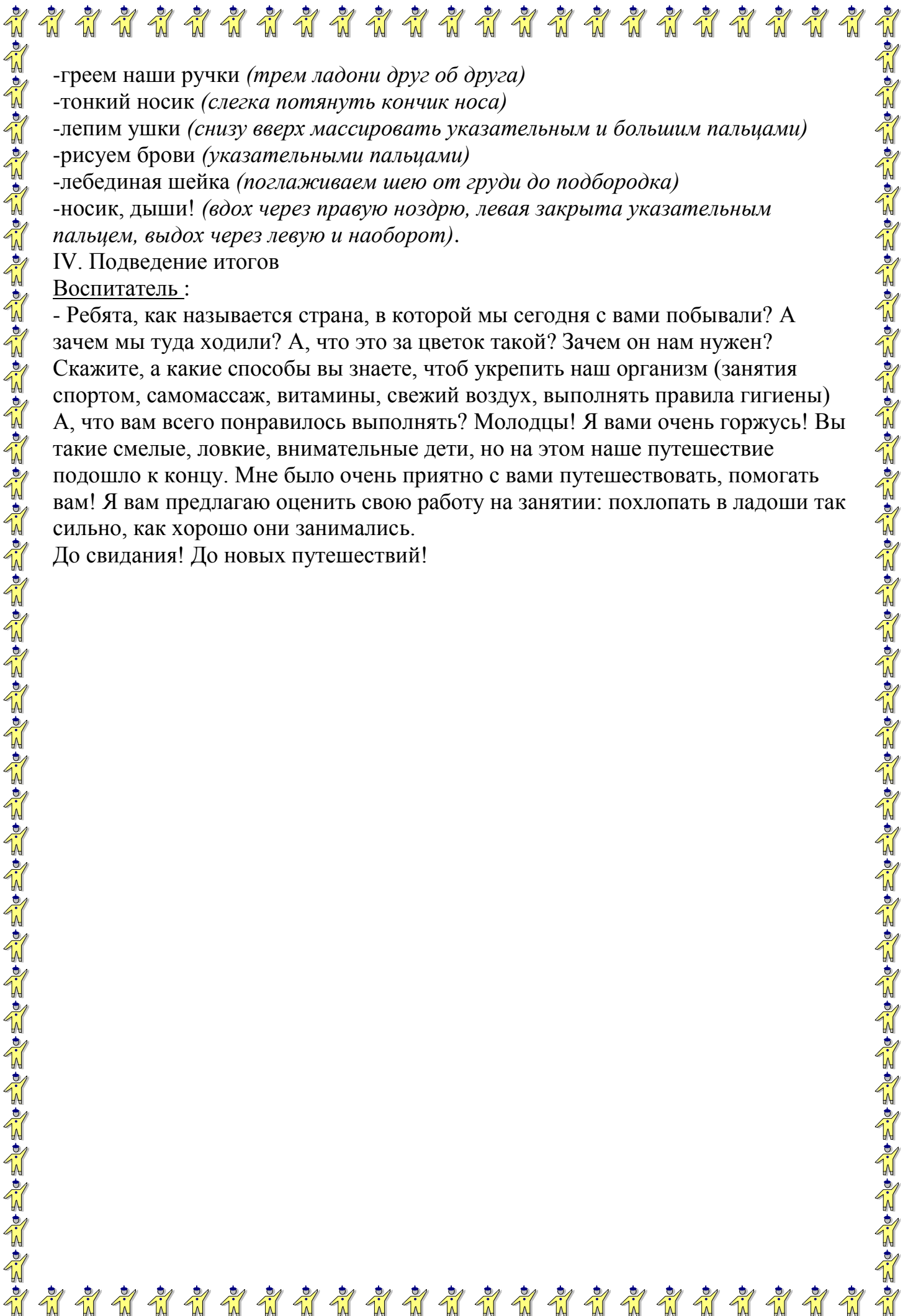
Дети: Чесноком.

Воспитатель: Запах чеснока отпугивает и ни один микроб к вам близко не подойдет.

III. Заключительная часть

Рефлексия

Воспитатель: Вы сегодня такие молодцы, и здоровье укрепили, и микробов победили, осталось только научиться делать самомассаж. Ведь самомассаж — полезная и приятная процедура, которая укрепляет иммунитет человека, давайте вместе.



-греем наши ручки (*трех ладони друг об друга*)

-тонкий носик (*слегка потянуть кончик носа*)

-лепим ушки (*снизу вверх массировать указательным и большим пальцами*)

-рисуем брови (*указательными пальцами*)

-лебединая шейка (*поглаживаем шею от груди до подбородка*)

-носик, дыши! (*вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую и наоборот*).

IV. Подведение итогов

Воспитатель :

- Ребята, как называется страна, в которой мы сегодня с вами побывали? А зачем мы туда ходили? А, что это за цветок такой? Зачем он нам нужен?

Скажите, а какие способы вы знаете, чтоб укрепить наш организм (занятия спортом, самомассаж, витамины, свежий воздух, выполнять правила гигиены)

А, что вам всего понравилось выполнять? Молодцы! Я вами очень горжусь! Вы такие смелые, ловкие, внимательные дети, но на этом наше путешествие подошло к концу. Мне было очень приятно с вами путешествовать, помогать вам! Я вам предлагаю оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.

До свидания! До новых путешествий!