**МБДОУ «Атлашевский детский сад «Золушка»**

**Чебоксарского района Чувашской Республики**

**НОД по физической культуре**

**в старшей группе**

**«Секрет здоровья»**

**Воспитатель:1 квалификационной**

**категории Фадеева Е.В.**

**П. Новое Атлашево, 2021**

**Конспект НОД по физической культуре в старшей группе**

**«Секрет здоровья»**

**Цель:**формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программные задачи:**

**Обучающие:**

- способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ с ленточками;

- повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, ходьбу на носочках, на пятках, высоко поднимая колени с разным положением рук, обычный бег, бег змейкой, боковой галоп;

- совершенствовать умение ходить по дорожке сохраняя равновесие,

- обучать в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке опираясь на колени и предплечья,

- упражнять в прыжках через веревочку боком, в ходьбе по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивной мяч на середине;

- повторить ходьбу змейкой между предметами;

**Развивающие:**

-развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, координацию, выносливость.

-развивать двигательную активность

-укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

**Воспитательная:**

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.

**Методы и приемы:**

-наглядно-зрительный прием: показ физических упражнений, использование физического оборудования, пояснения, указания.

-словесные: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания.

-практические: повторение упражнений

-игровые: подвижная игра, малоподвижная игра

**Мотивация:**путешествие.

**Инвентарь:** ленточки на палочках, конусы, дорожка «здоровья», массажная дорожка, гимнастическая скамейка, набивной мяч, веревочки,

**Программное обеспечение:** мольберт, музыкальный центр.

**Организационный момент.**

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение. Строятся в шеренгу.

**Ход занятия.**

**В:**Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Каждое утро мы говорим друг другу «Доброе утро» или «Здравствуйте» давайте скажем эти утренние волшебные слова и нашим гостям.

**Дети:** Здравствуйте.

Воспитатель: Скажите, что означает слово здравствуйте?

Дети: Мы желаем друг другу здоровья.

Воспитатель: Что мы делаем для того чтобы быть здоровыми (утреннюю гимнастику, закаливание, физкультурой и спортом).

**Воспитатель:**Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-**помощник!**

Спорт-**здоровье!**

Спорт-**игра!**

Физкульт-**УРА!**

**Воспитатель:**

А, нашим гостям мы хотим сказать:

«Секрет здоровья отправляемся искать,

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно! »

**Воспитатель:**Сейчас я приглашаю вас совершить путешествие в страну «Здоровья». Вы готовы. (Да).

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

**Ходьба**:

* обычная ходьба друг за другом
* на носках
* на пятках
* ходьба с высоким подниманием колен
* обычная ходьба с выполнением упражнений для рук
* ходьба по коррегирующей дорожке (по канату, по дорожке с пуговицами, по ребристой дорожке)
* обычный бег друг за другом
* бег змейкой
* боковой галоп
* обычный бег (1 минута)
* ходьба

 Затем дети идут по кругу берут ленточки и строятся через центр в три колонны.

**Воспитатель:** Чтобы узнать, где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| Глазки вправо, глазки влево,  И по кругу проведем.  Быстро – быстро поморгаем И немножко отдохнем.  Посмотри на кончик носа И в «межбровье» посмотри. |  |

**В**: Ребята, вот и пришли мы в страну «Здоровья». Я открою вам секрет наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И в каждом лучике храниться секрет нашего здоровья. Давайте посмотрим, что скрывается под каждым лучиком.

**Первый лучик « Физкультурная».**

**Общеразвивающие упражнения с ленточками.**

1 И. п. – основная стойка, ленточки вниз. 1 – ленточки вперед; 2- ленточки вверх; 3- ленточки в сторону; 4- вернуться в исходное положение. ( 5-8 раз).

2 И.п.- основная стойка, ленточки вниз. 1-шаг правой ногой вправо, ленточки в стороны; 2- вернуться в исходное положение. То же влево. (6-8 раз).

3 И. п.- сидя на полу, ноги врозь, ленточки у груди. 1-2- наклон вперед к правой ноге, коснуться полочками носков ног; 3-4- исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз)

4 И. п. – стойка в упоре на коленях, ленточки у груди. 1- поворот вправо, ленточки в стороны;

2- исходное положение. То же влево (6-8 раз).

5 И.п.- основная стойка, ленточки вниз. 1-2- присесть, ленточки вперед; 3-4- исходное положение. (6-8 раз).

6 И. п. - основная стойка, ленточки вниз. 1- прыжком ноги врозь, ленточки в стороны; 2- прыжки ноги вместе, вернуться в исходное положение (повторить 2-3 раза в чередовании с ходьбой).

**Воспитатель:**Молодцы ребята.

Сейчас посмотрим, что скрывается под вторым лучиком **«Дыхательные упражнения».**

Без дыханья жизни нет,

 Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

**Упражнение «Радуга , обними меня»**

Цель: укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

**Строевые упражнения:** Перестроение в шеренгу.

Сейчас посмотрим, что скрывается под третьим лучиком **«Спортивная».**

**В**: Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом.

**Основные виды движений.**

1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, опираясь на колени и предплечья

2. Прыжки через веревочку боком

3. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивной мяч на середине;

4. Ходьба змейкой между конусами;

**В**: Замечательно справились, настоящие спортсмены!

**4 лучик «Играйка».**

**Подвижная игра.**  «Мы веселые ребята».

**Малоподвижная игра** «Как живешь?»

Ребята, у нас остался не открытым только один лучик.

**5 лучик « Отдыхайка»**

**Релаксация**

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются по удобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Реснички опускаются - глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать

Потянулись! Улыбнулись!

1.2.3.4.5.

Всем открыть глаза и встать (дети садятся)

В детском садике мы опять

В: Вот мы с вами и вернулись в нашем любимом детском саду.

**Подведение итогов занятия**

Воспитатель:

Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

Посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья.

- Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается секрет здоровья?

Воспитатель:

- Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Построение в шеренгу.

В: - Занятие окончено, до свидания!  
Ходьба в колонне по одному.