

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад «Сказка» с. Первомайское
Первомайского района**

**Конспект НОД
по физическому развитию
в старшей группе детского сада**

**Подготовил:
инструктор по физической культуре
Михейлис Л.В.**

2024 г

Цель: сохранение и укрепление **физического** и психологического здоровья детей.

Задачи

Оздоровительные:

Способствовать укреплению сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.

Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений.

Образовательные:

Учить правильно, согласованно выполнять движения под счёт.

Закрепить навыки основных видов ходьбы.

Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубы на каждый шаг, с сохранением равновесия.

Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд с мячом в руках у груди.

Повторить броски мяча двумя руками от груди.

Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений, желание заботиться о своём здоровье.

Вызывать эмоциональное удовлетворение, интерес к занятиям, спортивную и внимание в игре.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мяч, обручи 5шт, мешочек, цветок здоровья музыкальное сопровождение.

Ход НОД.

Дети заходят в зал и выстраиваются сначала в колонну, а затем в шеренгу.

1. Вводная часть

Воспитатель: Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на занятии.

Внимание, внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

Говорят, есть волшебный цветок - цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком.

За морями, за лесами,
Есть огромная страна
Страной «*Неболейкой*» зовётся она.

Растет этот цветок в стране «*Неболейка*». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой.

Но до этой страны нужно добраться
В путь дорогу собираемся
За здоровьем отправляемся.
Впереди препятствий много
Будет трудная дорога!
Чтоб ее преодолеть
Нам **придется попотеть.**

Звучит музыка - «*Вместе весело шагать по просторам*».

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 приставным шагом.
5. Бег.
6. Бег змейкой по ширине зала
7. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

II часть.

Перестроение детей в три колонны.

Дети строятся в три колонны для выполнения **общеразвивающих упражнений.**

Общеразвивающие упражнения.

- 1 И. п. – о. с. руки внизу.

В. – 1- руки на пояс, 2- к плечам, 3- вверх, посмотреть на руки, 4- к плечам, 5- на пояс, 6- и. п.

Повторить 6 раз.

2. И. п. - о. с. руки согнуты перед грудью, ладони сжаты в кулак.

В. – 1-3- с силой медленно **развести руки в стороны**, 4- быстро принять и. п.

Повторить 6 раз.

3. Наклоны туловища.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.

В. – 1- наклон вперед, коснуться руками пола, 2- выпрямиться.

Повторить 7 раз.

5. Приседания

И. п. — основная стойка руки за голову.

1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение (6-7раз)

6. «Ножницы»

И. п. : лёжа на локтях.

Крестные движения прямых ног.

7. Прыжки.

И. п. — основная стойка руки на пояс.

1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Всегда занимайтесь физкультурой и меньше будете болеть.

А теперь немного отдохнем, выполним дыхательные упражнения.

Ответьте мне на вопрос: «Зачем мы выполняем дыхательные упражнения?»)

Ответы детей (*чтобы наш организм обогатился кислородом*)

Правильно, ребята!

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Воспитатель: Отправляемся дальше. Нас впереди ждут еще испытания.

Основные виды движений:

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (*или на поясе*)

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

3. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (*расстояние 5 м*) - 2—3 раза

Воспитатель: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко. Поиграем в игру «Витаминки».

Подвижная игра «Витаминки».

Объяснение игры - зал (*организм человека*). У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мамы дают витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е. убить микробы внутри вас.

Эти витамины (*обручи*) расположенных по залу. А водящий (*его выбирают с помощью считалочки*) будет микроб. (*Звучит музыка*). Вы витамины, находите свои цвета во время музыки, как только перестает звучать музыка, микроб хочет вас заразить микробами.

Воспитатель: Мы сейчас узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Воспитатель: Молодцы. «Раз, два, раз, два – вот и кончилась игра»

Релаксация.

(*Дети ложатся на ковер*)

А теперь реснички опускаются - глазки закрываются.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают.

Отдыхают - засыпают...

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.

Малоподвижная игра «Вкусно и полезно»

Цель: упражнять детей в ловле и бросании мяча, закрепить знание о полезной пище

Воспитатель: В наших магазинах продают много разных продуктов и очень много рекламируют. Если бы вас попросили сходить в магазин, вы смогли бы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру

Ход игры: Дети стоят в кругу. Ведущий бросает мяч ребенку, и произносит слова, дети после слов ловят мяч и с ответом «да» или «нет» возвращают мяч обратно.

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (нет)

Фрукты просто красота -

Это нам полезно? (нет)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (да)

Сок, компот иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно дети? (да)

- Знайте, дамы, господа: сникерс – лучшая еда. (нет)

- Будешь есть ты сникерс слад кий, будут зубы не в порядке. Если кто не верит, на себе про верит. (нет)

-Дает силы нам всегда - очень жирная еда (нет)

-Дает силы нам всегда- витаминная еда (да)

-Будешь часто есть хот-доги,
Скоро не поднимешь ноги. (*нет*)
- В мире лучшая награда-это плитка шоколада. (*нет*)
- В мире лучшая награда-это ветка винограда (*да*)
- От простуды и ангины помогают апельсины (*да*)
-Ну а лучше съесть лимон,
хоть и очень кислый он. (*да*)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!

III часть.

Игра малой подвижности «*Найди и промолчи*».

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. **Развивать** качество внимательности

Ход игры: Ребята мы должны найти цветок здоровья. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный.

Я, что-то чую. Это цветок «здоровья» распустился. Смотрите какой он необыкновенный! Понюхайте, его! (*Дети берут цветок, нюхают*). Чем пахнет цветок здоровья?

Дети: Чесноком.

Воспитатель: Запах чеснока этого чудесного цветка отпугивает микробов и ни один микроб к вам близко не подойдет.

Воспитатель: Ходьба в колонне по одному.

Заключительная часть

Воспитатель: Ребята, мне очень понравилось путешествовать с вами, было очень интересно и весело. Вы сегодня были умными, быстрыми, ловкими, дружными. Я желаю вам оставаться такими всегда! Где вы сегодня путешествовали? Куда бы вы хотели отправиться в следующий раз? А теперь пришла пора прощаться и отправляться в **группу**.

(Дети перестраиваются в одну колонну и под музыку шагают в **группу**).