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

**«Секрет здоровья»**

**Подготовил инструктор по ФК**

**О.С. Гуркова**

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

**Программные задачи:**

**Обучающие:**

- способствовать закрепление навыков выполнения ОРУ с гимнастическими палками;

- повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;

- совершенствовать умение ходить по дорожке сохраняя равновесие,

- упражнять ползание на четвереньках между предметами;

- повторить пролезание через дугу боком;

- закрепить прыжки на двух ногах через перекладину;

- повторить ходьбу по ребристой дорожке;

**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

-игровая: подвижная игра

**Мотивация:**путешествие.

**Инвентарь:** гимнастические палки, кегли, дорожка «здоровья», массажная дорожка, дуга, барьерная планка.

**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**:

Ходьба с высоким подниманием коленна носках, руки в стороны бег боковой галоп (правым боком, левым) бег с подскоками ходьба с элементами психогимнастики на восстановление дыхания (глубокий вдох руки в стороны, выдох через губы, сложенные трубочкой)-на пятках, руки за головой

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

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаемИ немножечко потрем. Посмотри на кончик носаИ в «межбровье» посмотри.  | Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опятьГлазки заставляй моргать.  |

**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».**

Затем дети идут по кругу и берут гимнастическую палку и строятся через центр по двое.

**Комплекс ОРУ с гимнастическими палками**

Для мышц рук и плечевого пояса:

**«Палка вверх»** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**«Пропеллер»** И.п. –основная стойка палка вниз. 1-палка вперед.2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6- исходное положение. (5 раз)

Для мышц туловища:

**«Повернись»** И.п. –стоя, ноги врозь, палка вниз.  1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево. (6 Раз)

**«Наклон».** И.п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5 раз)

Для мышц ног и стоп:

6. **«Приседание»**И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)7.

**«Прыжки»**. И.п. –основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

 «**Массаж**» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

**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.

«Сдуй снежинку» «Ракета» «Приведение»

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

(сделать глубокий вдох через нос и дуть в трубочку) 4-5 раз.

**Строевые упражнения:** Перестроение в шеренгу.

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

**(**основные виды деятельности).

**В**: Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. (упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

«Ходьба по ребристой дорожке». «Пролезь под упавшим деревом»- подлезание под дугой. «Не соскользни в обрыв»- упражнение на координацию движения. Дети должны пройти по дорожке (носок к пятке) руки на поясе." Ползание на четвереньках между предметами (кеглями).

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

**4 лучик «Играйка».**

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

**Ребята, у нас остался не открытым только один лучик.**

**5 лучик «Отдыхайка» (релаксация)**

**Релаксация**

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. 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. (Рефлексия)**

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.