**Конспект занятия по физическому развитию в старшей группе**

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

**Описание материала:** Предлагаю вам конспект непосредственной образовательной деятельности для детей старшей группы (5-6 лет) по теме "Цветок здоровья". Данный материал будет полезен инструкторам по физической культуре в ДОУ. Этот конспект физического занятия, с использованием здоровье-сберегающих технологий.  
**Цель:** Развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию.   
**Задачи:**  
*Образовательные:*  
- совершенствовать двигательные навыки детей, умение творчески использовать в самостоятельной двигательной деятельности;   
*Развивающие:*  
- развитие способностей приспосабливаться к меняющейся нагрузке;  
*Воспитательные:*  
- воспитывать нравственные качества: честность, справедливость, умение заниматься в коллективе.  
**Оборудование:**мячи (малого диаметра) по количеству детей; дуга для подлезания; модули; обручи на один меньше, чем детей; музыкальное сопровождение.  
**Методические приёмы:** введение в образовательную ситуацию, разминка, основная часть маршрута, дыхательное упражнение, рефлексия.

**Ход НОД**

*Дети входят в спортивный зал. (Построение в шеренгу)* **Вос-ль:** Ребята, к нам на занятия пришли гости. Давайте с ними вместе и громко поздороваемся. Спорт, ребята, очень нужен! Мы со спортом крепко дружим! Спорт-помощник! Спорт-здоровье! Спорт-игра! Физкульт-ура!  
**Вос-ль:** 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:** Да.  
**Вос-ль:** Так, может быть, совершим это путешествие?  
**Дети:** Да.  
**Вос-ль:** Тогда не будем терять времени - в путь! Равняйсь! Смирно! На право,раз,два. Шагом марш.(Звучит музыка).  
**І. 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).  
  
**Вос-ль:** Чтоб восстановить дыхание, нужно сделать упражнение  
1. Дыхательное упражнение: «Насос»  
Накачаем мы воды,   
Чтобы поливать цветы.  
И.п – основная стойка;  
1 - наклон туловища в правую сторону (вдох);   
2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох) 4раза.  
**Дети стоят в одной шеренги. Вос-ль показывает таблички с указателями:**  
«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».  
«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».  
«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».  
  
**Вос-ль :** Какую дорогу вы выберите?  
**Дети:** Мы пойдем прямо.  
**Вос-ль:** А зачем мы отправились в путешествие? (Ответы детей)  
**Вос-ль:** Тогда в путь!  
  
**ІІ. Основная часть.** За направляющим в колонну по трое шагом марш. Берем мячи.  
*(Построение в три колонны).*  
**Общеразвивающие упражнения с 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 плеч, мяч в правой руке, нагнуться вперед, переложить мяч в левую рука, выпрямиться, вернутся в исходное положение.(5-7 раз). 3. И.п. ноги на ширине плеч, мяч перед собой, поворот в правую сторону с мячом, принять исходное положение, поворот в левую сторону с мячом. Принять исходное положение.(5-7 раз).  
4. 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(6раз). 5.И.п: ноги на ширине плеч ,мяч перед собой, нагнуться вперед положить мяч на пол, принять исходное положение, нагнуться взять мяч, принять исходное положение.(5-7 раз).  
6. 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).  
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет инструктора 1-8 (3-5раз).  
**Вос-ль:** Ой, посмотрите! Незаметно мы с вами подошли к первому заданию. Проверим вашу силу.  
- проверим насколько вы гибкие и ловкие.  
1. Пролезание под дугу, боком не касаясь руками пола;  
2. Прыжки через (модули) барьеры разной высоты с продвижением вперед. 3.Ходьба по ребристой доске на равновесие, с мешком на голове.  
**Вос-ль:** Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный «Цветок здоровья» уже совсем близко.  
**Подвижная игра «Витаминки»**  
Зал (организм человека). У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины (круги) расположенные 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. **Мало подвижная игра** «Найди и промолчи».

**Вос-ль:** 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.  
**Вос-ль:** Запах чеснока отпугивает эти чудесные цветы и ни один микроб к вам близко не подойдет.  
**Вос-ль:** Ребята построились в одну шеренгу. На этом наше занятие закончилось. Вам понравилось? Что большего всего вам понравилось. Молодцы. Из группы шагом марш.