|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **МБДОУ Детский сад « Золотой петушок»****Конспект НОД физкультурного занятия****в старшей группе****на тему*****«Физкультурой заниматься нам совсем не лень, с ней мы дружим каждый день!».*****для открытого показа в ДОУ****«Золотой петушок»****Инструктор по физической культуре:*****Удовиченко Ольга Стефановна***Занятие в старшей группе воспитывает навыки здорового образа жизни, учит заботиться о своем здоровье, совершенствует умение ходить мелким и широким шагом, бегать «змейкой» между поставленными в ряд предметами, укрепляет мышцы стопы и спины, формирует правильную осанку, учит бегать в разных направлениях с увертыванием, отвечать на вопрос, отгадывать загадки. **Программное содержание:*** воспитывать [привычку](http://50ds.ru/metodist/6665-poseyte-privychku--pozhnete-sudbu.html) здорового образа жизни;
* учить заботиться [о своем](http://50ds.ru/vospitatel/247-valeologicheskoe-zanyatie-na-temu-zabochus-o-svoem-zdorove.html) здоровье;
* совершенствовать [умения](http://50ds.ru/sport/6994-programma-formirovanie-umeniya-plavat-na-osnove-uskorennoy-metodiki-obucheniya-v-usloviyakh-kolskogo-severa.html) ходить мелким и широким шагом, бегать «змейкой» между предметами, поставленными в ряд;
* укреплять мышцы стопы и спины;
* формировать правильную [осанку](http://50ds.ru/metodist/7024-programma-korrektsionno-razvivayushchey-raboty-s-detmi-starshego-doshkolnogo-vozrasta-beregi-osanku-.html);
* продолжать учить бегать [в разных](http://50ds.ru/metodist/4563-konspekty-zanyatiy-po-izodeyatelnosti-v-raznykh-vozrastnykh-gruppakh-iz-opyta-raboty.html) направлениях с увертыванием;
* формировать умение отвечать на вопрос, отгадывать загадки.

**Оборудование:**обручи и ленточки на каждого ребёнка, длинный шнур, кегли на каждого ребёнка,книги, фломастеры, ножницы, зубные щетки, мыльница, мыло, мочалка, расчески, полотенца и др., комочки, чеснок на каждого ребёнка.**Действующие лица:** инструктор,Чистюля, принц Апчхи, доктор, дети старшей группы.**Ход занятия:****Инструктор**: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. Они все бодрые и здоровые. И в нашей группе дети веселы и здоровы. А что помогает нам быть красивыми и здоровыми?**Дети**: Физкультура!**Инструктор**: А еще?**Дети**: Закаливание, витамины, чистота.**Инструктор**:Да, верно. Если выполнять все эти правила всегда будешь здоровым. Нам пора в страну «Здоровье». В колонну становись!Друг за другом мы шагаемПрямо по дорожке,Хорошенько поднимаемВыше наши ножки.**Упражнение «высокие и низкие»** – на команду «высокие» дети идут на носках, «низкие» –на пятках, 30 сек.Вот так ноги, вот так шея! Не ведали мы длиннее,Словно вышка среди травВозвышается жираф. (высокие)Весь я золотистый,Мягкий и пушистый.Я у курочки ребенок,И зовут меня цыпленок. (низкие)**Упражнение «великаны и гномы».** «Великаны» – широкий шаг, «гномы» – семенящий, 30 сек.Великаны здесь шагали,Дальше ноги выставляли,Следом гномы проходилиМелко-мелко семенили.**Упражнение «нитка и иголка».** Бег и ходьба между кеглями,поставленными в один ряд, 30 секунд (стук в дверь и в группу входит девочка взрослый).**Инструктор:**Как тебя зовут, девочка?**Чистюля**: Меня зовут чистюля.**Инструктор:**Что значит «чистюля?»**Чистюля**: Это мое имя.(обращается к детям) тебя как зовут? А тебя? А тебя? А меня – Чистюля!**Инструктор:**А почему у тебя такое необычное имя?**Чистюля**: Потому что я люблю чистоту. Чисто и с мылом мою руки, утром и вечером чищу зубы, у меня чисто в комнате. Знаете, почему я это делаю? Я хочу быть здоровой. Чистота – залог здоровья!**Инструктор:**Чистюля, а ты знаешь, чтобы быть здоровым одной чистоты мало, хотя это тоже очень важно. Дети, скажите, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?**Дети**: Заниматься физкультурой, бегать, много двигаться.**Инструктор:**Чистюля, поиграй с нами.**ОРУ. Зарядка от Мойдодыра.**1. «тянемся за полотенцем» (вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, и.п.)
2. «умываемся с мылом» (1-2 – присесть, обхватить колени, 3-4 – и.п.)
3. «ножки любят чистоту» (сидя, ноги врозь.1-2 – руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться носка, 3-4-и.п. тоже к другой ноге)
4. «моем коленки» (лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, 3-4 – и.п.)
5. «отряхнем капельки водички» (и.п. – ноги слегкарасставлены, руки на поясе. 1-8 – подскоки на двух ногах – ноги вместе, ноги врозь).

**Воспитатель**: Ну вот, разминку сделали, а теперь поиграем. Игра «цапли». Она поможет укрепить нам мышцы стопы. **Игра «Цапли».**(По периметру зала разложены обручи – это домики для цапли. В центре разбросаны ленточки – это «лягушки». Цапли по сигналу бегут к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги и несут в домик, прыгая на правой. Чистюля играет вместе с детьми.)**Инструктор:**А теперь укрепляем мышцы спины. **Игра «зайцы в огороде».**(Площадь поделена пополам шнурком, высотой 50 см. На одной стороне – «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород, подлезая под шнур, прогнув спину. Морковки можно переносить только по одной)**Чистюля**: Я тоже знаю интересную игру. Это игра «чистюля». Для нее я принесла вам кое-что интересное, а что это – вы узнаете, отгадав загадки:1. Целых 25 зубковДля кудрей и хохолков.И под каждым под зубкомЛягут волосы рядком.***(расческа)***
2. Гладкое, душистое, моет чисто.Нужно, чтоб у каждого было.Что это? ***(мыло)***
3. Непоседа АкулинаПошла гулять по спинкеИ пока она гуляла,Спинка розовою стала.***(мочалка)***

**Игра-эстафета «Чистюля».** Дети делятся на две команды, перед ними на полу в обручах предметы (книги, фломастеры, ножницы, зубные щетки, мыльница, мыло, мочалка, расчески, полотенца и др.) Дети отбирают предметы, которые помогают быть чистыми и аккуратными.**Чистюля**: Молодцы, дети, я вижу, что вы знаете, как быть здоровыми. А мне пора.(уходит)(входит принц Апчхи)**Принц Апчхи:** Сколько тут народу! Вот где мне раздолье. Сейчас я всех заражу микробами!**Инструктор:**А ты кто такой?**Апчхи:** Я принц Апчхи, а вот мои микробы. Сейчас я их тут разбросаю и ваше здоровье тю-тю, вы заболеете!**Инструктор:**Ну, это мы еще посмотрим! **Игра «Микробы».**Принц Апчхи кидает «микробы» (комочки) в детей. В кого попадет, тот должен начать чихать и выбывает из игры. (Воспитатель хвалит детей за то, что они были ловкие и смелы). (Входит доктор)**Доктор:**Я слышу, тут хотели поселиться микробы?**Дети и инструктор**: Да, принц Апчхи решил всех заразить гриппом. Но мы не поддавались.**Доктор:** Микробы так мечтают просочиться в щель,Проникнуть к нам за каменные стены,Залезть в тарелки, а потом в постель,И в нас самих вселиться постепенно.Но мы же их не пустим на порог?!На шею все повесим мы чеснок.(детям надевают на шею чеснок).А еще я научу вас делать массаж: **Массаж:**1. греем наши ручки (трем ладони друг об друга)
2. тонкий носик (слегка потянуть кончик носа)
3. лепим ушки (снизу вверх массировать указательным и большим пальцами)
4. рисуем брови (указательными пальцами)
5. лебединая шейка (поглаживаем шею от груди до подбородка)
6. носик, дыши! (вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую и наоборот)

(Доктор прощается и уходит)**Чистюля**: Меня зовут чистюля.**Чистюля**: Это мое имя.(обращается к детям) тебя как зовут? А тебя? А тебя? А меня – Чистюля!**Чистюля**: Потому что я люблю чистоту. Чисто и с мылом мою руки, утром и вечером чищу зубы, у меня чисто в комнате. Знаете, почему я это делаю? Я хочу быть здоровой. Чистота – залог здоровья!**Чистюля**: Я тоже знаю интересную игру. Это игра «чистюля». Для нее я принесла вам кое-что интересное, а что это – вы узнаете, отгадав загадки:**Принц Апчхи:** Сколько тут народу! Вот где мне раздолье. Сейчас я всех заражу микробами!**Апчхи:** Я принц Апчхи, а вот мои микробы. Сейчас я их тут разбросаю и ваше здоровье тю-тю, вы заболеете!**Доктор:**Я слышу, тут хотели поселиться микробы?**Доктор:** Микробы так мечтают просочиться в щель,Проникнуть к нам за каменные стены,Залезть в тарелки, а потом в постель,И в нас самих вселиться постепенно.Но мы же их не пустим на порог?!На шею все повесим мы чеснок.**Инструктор:**Вот и закончилось наше занятие. Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять. Надеюсь, что все получили заряд бодрости. Желаю всем чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать. Тогда вы все вырастете ловкими, сильными, здоровыми.**Ребёнок:** Здоровый образ жизниМы в садике ведём,Становимся стройнее и краше,С каждым днём,Готовы вам сегодняМы истину открыть –Здоровый образ жизниНам помогает жить. |
|  **Список литературы:**1.Е.И. Подольская «Спортивные праздники и мероприятия» (для детей 3-7 лет). 2. О.П. Власенко «Праздник круглый год. Утренники, развлечения, вечера, досуги в детском саду».3. Журнал «Педсовет» №3 март 2007 г., №5 2005г.4. Журнал «Классный руководитель» №3 март 2008г, №4 апрель 2004 г.5. Е.И. Дорофеева «Сценарии детских спортивных праздников». |