|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **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 шагаем Прямо по дорожке, Хорошенько поднимаем Выше 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 трав Возвышается 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 проходили Мелко-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 зубков Для кудрей и хохолков. И под каждым под зубком Лягут волосы рядком.***(расческа)*** 2. Гладкое, душистое, моет чисто. Нужно, чтоб у каждого было. Что это? ***(мыло)*** 3. Непоседа Акулина Пошла гулять по спинке И 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 жизни Мы в садике ведём, Становимся стройнее и краше, С каждым днём, Готовы вам сегодня Мы истину открыть – Здоровый образ жизни Нам 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». |