**Конспект непосредственной образовательной деятельности**

**по ОО «Физическое развитие»**

**в подготовительной группе с использованием здоровьесберегающих технологий**

ЦЕЛЬ:

укрепление здоровья дошкольников, формирование у детей здорового образа жизни

Задачи:

- укреплять здоровье детей, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, развитие физических качеств: мышечной силы, гибкости; воспитывать физические способности, удовлетворять природную потребность ребенка в движении;

- развивать крупную моторику, способствовать овладению основных движений – прыгать на мяче-хоппе по всему залу, пролезать под дугой правым и левым боком;

- развивать внимание, сообразительность,воображение;

- воспитывать волевые качества личности - характер, чувство сплоченности, коллективизм;

- создать доброжелательную атмосферу, доставить радость детям от занятий физической культурой.

Оборудование:

Мячи-хоппы на подгруппу детей, дуга высотой 50 см, «дорожка-гусеница», два ориентира, шарики Су-джок по количеству детей.

Ход:

1. Часть (вводная). Дети входят в зал под марш. «На месте стой, раз-два. На лево». Построение в шеренгу.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы будем продолжать учиться прыгать на мячах-хоппах, пролезать под дугой, упражняться в равновесии. Равняйсь! Смирно! На право! В обход по залу шагом марш! Ходьба в колонне по одному гимнастическим шагом, ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны «петушок»; ходьба на пятках, руки прижать, кисти рук развести в стороны «пингвины»; ползание с опорой на кисти рук и колени «черепаха»; прыжки на руках и ногах с продвижением вперед «заяц». Обычный бег, продолжительностью 1,5 – 2 минуты. Руки согнуты в локтях, бег легкий, дышать носом. Шагом марш! Упражнение на восстановление дыхания «Лягушка». И.п. – стоя, ноги вместе, слегка присесть – вдох, оттолкнуться и сделать прыжок 2-мя ногами вперед – выдох, произнести «к-в-а-а» (3 раза). Шагом марш! В три колонны через центр становись!

1. Часть. Игровой стретчинг.
2. Упражнение «Хобот слоника». И.п.: о.с., ноги слегка согнуты в коленях, руки в замке, внизу. 1 – максимально выпрямить руки перед собой, слегка потянуть их вперед, ладони направлены вперед. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Спина прямая. 2 – через 10 секунд и.п. (5 раз).
3. Упражнение «Хвост пингвина». И.п.: о.с., ноги слегка согнуты в коленях, руки в замке и заведены за спину на уровне поясницы. 1 – максимально разогнуть руки назад – вверх. Стараться соединить лопатки вместе. Почувствовать растяжение мышц рук. Спина прямая, не поднимать вверх плечи, не опускать подбородок на грудь. 2 – через 10 секунд и.п. (5 раза).
4. Упражнение «Улитка». И.п.: о.с., ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении. 1 – полуприсед и соединить руки в замок под коленями, наклоняя голову и туловище вперед, спину округлить, потянувшись вверх. Плечи и голову не поднимать. 2 – через 10 секунд и.п. (5 раз).
5. Упражнение «Кошечка». И.п.: стойка на четвереньках, спина прямая. 1 – прогнуться, спина круглая, голова вниз, тянуть спину вверх. 2 – через 10 секунд и.п. (5 раз).
6. Упражнение «Кошечка проснулась». И.п.: стойка на четвереньках, спина прямая. 1- вытянуть и задержать вытянутую прямую ногу. 2 – и.п. через 10 секунд. ( по 2 раза каждой ногой).
7. Упражнение «Аист» И.п.: о.с., руки опущены. 1 – стойка на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги, руки на поясе. 2 – через 15 секунд и.п. ( по 2 раза каждой ногой).

Кругом! Сомкнись! В обход по залу шагом марш! На месте стой, раз, два! На лево, раз, два!

Сегодня мы закрепляем умение подлезать под дугой (вызываю для показа ребенка). Подходим к дуге правым боком, хорошо группируемся, наклоняем голову как можно ближе к коленям, руками не касаемся пола. Теперь идем по «гусенице» спина прямая, руки на поясе. Катя нам покажет, как надо прыгать на мяче. Садимся сверху, ноги ровно на полу, спина прямая, прыгаем осторожно, не сталкиваемся.

Разделяемся на два звена. Первый звеньевой Яна, второй звеньевой Уля. Первое звено на-право, к снаряду шагом-марш. Второе звено кругом, взяли мячи.

Пролезание под дугой и ходьба на равновесие проводится 2 раза. Затем звенья меняются местами.

Закончили упражнения, убираем мячи и дорожку. Сели врассыпную для игры «Карусель». Поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, поворачиваемся вокруг себя при помощи рук. «Закружилась карусель!» в одну сторону, а теперь в другую (по 2 раза в каждую сторону).

Закончили упражнение. В одну шеренгу становись! На первый, второй рассчитайсь! Направо! В две колонны становись! Вторые номера сомкнись! За направляющим к ориентиру шагом марш! первые номера сомкнись! За направляющим к ориентирам шагом марш!

У нас две команды, будем соревноваться. Первая эстафета «Прыгуны». (Показ ребенка). Садимся на мяч-хопп и прыгаем до фишки, огибаем фишку и возвращаемся назад, передаем мяч следующему игроку и встаем в конец колонны. Выигрывает команда, которая первая закончит соревнование. Вторая эстафета с усложнением. (Показ ребенка). Садимся на мяч-хопп и прыгаем змейкой до фишки, огибаем фишку и возвращаемся назад, передаем мяч следующему игроку и встаем в конец колонны. Выигрывает команда, которая первая закончит соревнование.

Капитаны убрали мячи и фишки.

Ш. Заключительная часть.

Встали в круг, берем по одному шарику, выполняем действия с шариками в соответствии с текстом:

Я мячом круги катаю

Взад-вперед его гоняю

Им поглажу я ладошку

Будто я сметаю крошку

И сожму его немножко

Как сжимает лапу кошка

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

Упражнение «Ковер - самолет». Ложимся кто, где хочет на ковре, ложимся так, чтоб никто никому не мешал (включаю музыку). «Мы ложимся на волшебный ковер - самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер - самолет начинает снижение и приземляется в нашем зале (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем». В одну шеренгу становись!

**Итог:** Чему сегодня научился…?

Какие трудности были?

Саша и Катя не четко сгруппировались, проползая под дугой. Аня сегодня правильно сидела на мяче и прыгала.

Наше занятие закончилось, до свидания! В обход по залу шагом марш!

Под маршевую музыку дети выходят из зала.