**Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, старшая группа**

**Тема: «Путешествие в страну Здоровья».**

**инструктор по физической культуре: Черняева Светлана Викторовна**

МБДОУ ЦРР–детский сад №5 «Солнышко»

г. Покров

**Цель:** формировать у детей интерес к занятиям физической культурой и ценностное отношение к своему здоровью, гармоничное физическое развитие; удовлетворять потребности детей в самовыражении через двигательную активность.

**Задачи:**

- формировать навыки выполнения физических упражнений, навык кувырка, отталкиваясь от пола двумя ногами; упражнять в прыжках на батуте, закреплять умение запрыгивать и спрыгивать с него; закреплять умение ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками, укреплять мышечный корсет; формировать умение играть в игры соревновательного характера; закрепить знания детьми цифр до 5 по порядку.

- развивать познавательный интерес; развивать разные группы мышц, внимание, мышление, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, правильное носовое дыхание.

- воспитывать интерес к движениям и здоровому образу жизни; морально – волевые качества, трудолюбие и внимательность.

**Оборудование:** 2 мата, гимнастическая скамейка, 2 обруча маленького диаметра, 4 стойки, батут, 2 мяча, 4 больших обруча, 2 обруча на стойке, куб, роллеры по количеству детей, листы бумаги, фломастеры, фишки красного, желтого цвета, карта страны здоровья, музыка, схемы с расстановкой оборудования, витамины

**Ход:**

Дети заходят в физкультурный зал и приносят оборудование, которое брали для игр в группе, здороваются, свободно располагаются в зале.

**Инструктор**: Я вижу, вы принесли мне оборудование, которое я давала вам. Вы хотите с ним сегодня поиграть? Очень хорошо, оно нам как раз сегодня пригодится. Как мне нравится, что вы всегда такие вежливые и здороваетесь. А вы знаете, какой смысл прячется в слове « здравствуйте»? Что мы желаем человеку, когда мы с ним здороваемся? Что такое здоровье? Вы когда-нибудь видели, как оно выглядит? Его можно потрогать, погладить? Я сегодня предлагаю вам отправиться в удивительную страну – страну Здоровье. Вы согласны? Что нового вы сегодня заметили в спортивном зале? Это карта страны Здоровья. Что в ней необычного? (На ней есть карточки с цифрами) Мне очень интересно знать, что же прячется за этими карточками. А вам интересно? Тогда в путь за здоровьем! В шеренгу становись! На право! За направляющим в обход по залу марш!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводная часть: | Содержание | Темп, дозировка, указания |
| 3 мин | Мы шагаем друг за другом Лесом и зеленым лугом.Мостик в стороны качалсяА под ним ручей смеялсяна носочках мы пойдем На тот берег перейдемДальше глубже в лес зашлиналетели комарыРуки вверх, хлопок, другой, Побежали все за мной Снова, снова мы шагаем, Дружно ноги поднимаем.Дальше, дальше мы шагаемЧерепаху мы встречаемРуки на пол мы кладем И тихонечко полземВот лягушки по дорожкеСкачут, вытянувши ножки.Ква –ке – ке, ква – ке – ке, Будет дождик на рекеДождик, дождик, кап – кап - кап Догони скорей ребят.Дождик, ты нас не догнал По дороге ты отстал  Мы шагаем, мы шагаем,Выше ноги поднимаем А теперь опять на ножках Мы шагаем по дорожкам Вот волшебная дорожка, Разомнем мы наши ножки Мы по камушкам шагаемНаши ножки укрепляем | ходьба в колоннеходьба на носках, руки в стороныхлопки руками над головойбег ходьба  ползание в упоре на локтях и коленяхпрыжки как лягушкибег в колонне по одномуходьба по залу в колонне с упражнением на дыханиеходьба с высоким подниманием коленейходьба по массажным коврикам и тропе «здоровья» |

**Инструктор:** Вот мы с вами и добрались до страны Здоровья и первая остановка - город Зарядкино. Посмотрите, какая цифра изображена на карточке? Что на ней нарисовано? Предлагаю вам ребята выполнить зарядку с роллером.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная часть | Содержание | Темп, дозировка, указания |
| 19мин | **ОРУ с гимнастическим роллером.**1. И.п. – основная стойка, роллер в опущенных руках.

 - вынести роллер вперед, поднять вверх, вперед вернуться в и.п.1. И.п.– ноги на ширине плеч роллер в согнутых руках перед грудью

- наклон вправо роллер вверх, вернуться в исходное положение- тоже самое повторить влево 3. И.п.– тоже, наклон вперед вниз - прокатить роллер вперед назад по полу, вернуться в и.п.1. И.п. – сидя на пятках роллер на полу слева

 - прокатывать роллер вперед назад - тоже повторить влево.1. И.п. – сидя ноги врозь роллер в руках на полу

- покатывать роллер вперед назад1. И.п. – сидя на полу, стопы на ручках роллера, руки в упоре сзади

- прокатывать роллер вперед назад ногами1. И.п. – сидя на полу, роллер в руках сзади, ноги выпрямлены вперед.

- прокатывать роллер назад вперед руками1. И.п. – основная стойка роллер на полу, руки на поясе

 - прыжки вокруг роллера вправо и влево, в чередовании с ходьбой и упражнением на восстановления дыхания | 5-6 раз, дыхание произвольное6 раз, при наклоне – выдох6 раз, при наклоне – выдох4 раза, дыхание произвольное6 раз, при наклоне – выдохноги в коленях не сгибать6 раз, при наклоне – выдох6 раз, дыхание произвольное, ноги в коленях не сгибатьпо 2 круга вправо и влево |

**Инструктор**: Ребята как вы себя чувствуете после зарядки? Силы у вас прибавилось? Зарядились энергией? Посмотрите, пожалуйста, на карту, какая следующая цифра? На чем мы будем туда добраться?

Под музыку дети передвигаются по залу.

**Инструктор**: Наша остановка называется село Акробатово. Как вы думаете, чем мы будем здесь заниматься? Что изображено на схеме? Что же надо сделать, чтобы отправиться дальше?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная часть | Содержание | Темп, дозировка, указания |
|  | **Основные виды движений:**1. Кувырок.2. Прыжки на батуте.3. Подлезание в обручи боком с перепрыгиванием куба.4. Ползание по скамейке на животе, хват руками сбоку (мальчики), ходьба по скамейке, руки в стороны (девочки) | Поточным способом 2 раза на каждом снаряде |

**Инструктор:** Какие вы у меня молодцы! Как вы замечательно справились с этим сложным заданием! Как вы себя чувствуете? Потрогайте свои мышцы, какими они стали? Скажите, пожалуйста, куда нам двигаться дальше?

Дети под музыку передвигаются по залу.

**Инструктор:** Наша остановка деревня Кривлякино. Интересно, почему она так называется? Что нарисовано на схеме? Мы то - же умеем кривляться и веселиться. Покривляемся?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мимическая разминка «Мартышки»:**Мы веселые мартышки, мы играем громко слишкомМы в ладоши хлопаемМы ногами топаемНадуваем щечкиСкачем на носочкахИ друг другу даже языки покажемОттопырим ушкиХвостик на макушкеШире рот откроем и гримасы строимКак скажу я цифру три – Все с гримасами замри!Раз. Два. Три! | (упр. пружинка, сгибают руки в локтях, ладони развернуты вперед, пальцы раздвинуты.) дети выполняют движения по тексту |

**Инструктор:** Какое у вас настроение? Вам весело? Продолжим наше увлекательное путешествие? Как следующая цифра?

Дети под музыку передвигаются по залу.

**Инструктор:** Наша остановка - станция Соревновательная. Как вы думаете, что мы будем делать?

Дети делятся на 2 команды с помощью фишек.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Соревнование 2 команд:**1. Участник прокатывает мяч двумя руками до ориентира, берет мяч в руки и бегом возвращается к своей команде, передает эстафету следующему.2. Участники стоят около обручей маленького диаметра и пальцами ног складывают в них мелкие предметы, кто быстрее. | обегать ориентирпредметы складывать в обруч только ногами |

**Инструктор:** Ребят послушайте, пожалуйста, как бьется ваше сердце? Как его можно успокоить? Может быть, выполним с вами дыхательную гимнастику? Молодцы у вас все очень замечательно получается. Предлагаю продолжить наше путешествие. У нас с вами осталось одна цифра на карте.

Дети под музыку передвигаются по залу.

**Инструктор:** Мы попали с вами в город Калякино – малякино. Какое у вас настроение? Предлагаю вам взять фломастеры, бумагу и стать художниками, но не простыми, нарисуйте свое настроение ногами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заключительная часть | Содержание | Темп, дозировка, указания |
| 3мин | Дети выполняют рисунки на листах бумаги, держа пальцами ног фломастеры.  | Рисовать можно только ногами, руками не помогать |

**Инструктор:** У вас получились замечательные рисунки! Наше путешествие подошло к концу. Как вы думаете, встретились мы сегодня со здоровьем? Вы его видели? Так что же такое здоровье? Мы с вами стали еще сильнее, еще ловчее и быстрее. У нас с вами замечательное настроение, мы веселы и бодры. А сохранить наше здоровье помогут витамины (раздает витамины). Наше удивительное путешествие подошло к концу. Нам пока возвращаться в детский сад. Добираться мы туда будем на волшебном поезде, занимайте места в вагонах, возьмите с собой свои рисунки.

Дети под музыку в колонну друг за другом выходят из зала.