**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 качался  А под ним ручей смеялся  на носочках мы пойдем  На тот берег перейдем  Дальше глубже в лес зашли  налетели комары  Руки вверх, хлопок, другой, Побежали все за мной  Снова, снова мы шагаем,  Дружно ноги поднимаем.  Дальше, дальше мы шагаем  Черепаху мы встречаем  Руки на пол мы кладем  И тихонечко ползем  Вот лягушки по дорожке  Скачут, вытянувши ножки.  Ква –ке – ке, ква – ке – ке,  Будет дождик на реке  Дождик, 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 шагаем  Наши ножки укрепляем | ходьба в колонне  ходьба на носках, руки в стороны  хлопки руками над головой  бег  ходьба  ползание в упоре на локтях и коленях  прыжки как лягушки  бег в колонне по одному  ходьба по залу в колонне с упражнением на дыхание  ходьба с высоким подниманием коленей  ходьба 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 назад   1. И.п. – сидя на полу, стопы на ручках роллера, руки в упоре сзади   - прокатывать роллер вперед назад ногами   1. И.п. – сидя на полу, роллер в руках сзади, ноги выпрямлены вперед.   - прокатывать роллер назад вперед руками   1. 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 произвольное  6 раз, при наклоне – выдох  6 раз, при наклоне – выдох  4 раза, дыхание произвольное  6 раз, при наклоне – выдох  ноги в коленях не сгибать  6 раз, при наклоне – выдох  6 раз, дыхание произвольное, ноги в коленях не сгибать  по 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 слишком  Мы в ладоши хлопаем  Мы ногами топаем  Надуваем щечки  Скачем на носочках  И друг другу даже языки покажем  Оттопырим ушки  Хвостик на макушке  Шире рот откроем и гримасы строим  Как 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 ориентир  предметы 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.