**Тема: «Целый год за один миг» старший дошкольный возраст.**

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью, занятиям физической культуры.  
**Задачи:**  
• Формировать у дошкольников потребность в здоровом образе жизни.  
• Учить соблюдать равновесие при ходьбе по канату приставным шагом боком, упражнять в ползании на четвереньках.  
• Упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями.  
• Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
• Уточнить знания детей о временах года.  
• Развивать координацию движений, выносливость, ловкость.  
• Воспитывать чувство ритма.  
• Прививать интерес и любовь к спорту.  
**Интеграция областей:**«Здоровье», «Физическая культура», «Познание», «Музыка».  
**Оборудование:** 4 фонарика (зеленый, красный, желтый, белый), коврики, корригирующая дорожка для профилактики плоскостопия, канат, дуги, обручи, конусы, шишки, корзина, магнитофон.

**ХОД НОД:**

**I Вводная часть**  
**Воспитатель:** Ребята, а вы умеете сидеть по-турецки?  
**Дети:** Да  
**Воспитатель:** тогда давайте встанем в круг, присядем рядом друг с другом по-турецки. Закройте глаза, откройте и посмотрите, в середине нашего круга появился фонарик зеленого цвета   
**Воспитатель:**Ребята, у нас сегодня необычное занятие. Вспомните, мы недавно читали с вами рассказ К.Д. Ушинского «Четыре желания». Кто там был главный герой? Какое время года приглянулось главному герою?  
**Дети**отвечают по памяти.   
**Воспитатель:**А какое время года вы больше всего любите?  
- Чем Маша тебе нравится осень? Лето? Зима? Весна?  
**Воспитатель:** Хотите отправиться в путешествие, но не простое, а по временам года?  
**Дети:** Да  
**Воспитатель:**А чтобы узнать, куда мы попадем и в какое время года, нужно отгадать загадку,  
Слушайте загадку:   
*Я раскрываю почки,  
В зелёные листочки.  
Деревья одеваю, посевы поливаю,  
Движения полна, зовут меня ..*  
**Дети:** весна.  
**Воспитатель:** Если мы потушим зеленый фонарь, то попаодем в весну

***Звучит музыка Вивальди «Весна»***  
**Воспитатель:** Ребята, а где мы очутились?  
**Дети:** в весеннем лесу  
**Воспитатель:** Правильно. Тогда нам пора отправиться в путешествие, построились друг за другом и по залу шагом марш.  
*Методические приемы и указания* Следить за вниманием детей  
Ходьба (обычная)   
*Темпы, дозировка* 1 круг   
*Методические приемы и указания* Спина прямая  
А сейчас внимание, я задаю вопросы на ответ «да» вы идете на носках, на ответ «нет» - на пятках.  
- Можно ли пить холодное молоко?  
- Помогает ли при простуде липовый мед?  
- Можно ли гулять с мокрыми ногами?  
- Является ли малина лекарственным растением?  
- Можно ли самовольно пить таблетки?  
- Нужно ли выполнять рекомендации врача?  
*Темпы, дозировка* 1 круг  
*Методические приемы и указания* на носках руки вверх ладонь к ладони, на пятках руки за голову лопатки свести  
А вот по этой кривой и извилистой тропинке нам надо пройти  
«Ходьба «змейкой» меду предметами»  
*Темпы, дозировка*0,5 круга темп умеренный  
*Методические приемы и указания* Дышим носом, спина прямая.

Ходьба с высоким подниманием коленей   
Ходьба по коррегирующей дорожке (переходим через ручеек по мостику)  
*Темпы, дозировка* 0,5 круга темп умеренный.  
*Методические приемы и указания* Тянем носок руки на поясе, дышим носом, голова прямо

Впереди красивая весенняя лужайка, по лужайке легким бегом марш.  
*Темпы, дозировка* 1 круг темп быстрый  
*Методические приемы и указания* Бежим легко дышим носом  
Посмотрите, из кустов выпрыгнул зайчик и очень, радуется, что пришла весне.  
Иммитируют прыжки заяца.  
*Темпы, дозировка* 0,5 круга  
*Методические приемы и указания* Дышим носом прыгаем на двух ногах  
А лужи на нашем пути мы преодолеем - бег с захлестом голени, руки на поясе.  
*Темпы, дозировка* 0,5 круга, темп умеренный  
*Методические приемы и указания* Захлестываем ногу сильнее, спину держим прямо

Обычная ходьба: восстановление дыхания  
*«1, 2, 3, 4, 5 все умеем мы считать   
отдыхать умеем тоже,  
руки за спину положим  
Голову поднимем выше  
И легко, легко подышим».*

Построение тройками.  
**II основная часть**  
**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, мы нашли с вами красный фонарик, как вы думаете, к какому времени года можно отнести красный цвет  
**Дети:** Лето  
**Воспитатель:** Правильно, недаром в народе говорят: «Лето красное».Если мы потушим фонарь, то перенесемся в другое время года  
*Дети задувают фонарик.*  
*Упражнение на дыхание.*  
Длинный вдох и короткий выдох. Вот мы и очутились в летнем лесу  
**ОРУ**  
**1. «Посмотрим вокруг».**  
И.п.о.с.: руки вдоль туловища – 1 поворот голова налево – выдох; 2 и.п. – вдох; 3-4 в другую стону.  
*Темпы, дозировка* 3 по3 раза, медленно  
*Методические приемы и указания* Дышим ровно  
**2. «Муравей бежит по березе»**  
И.п. ноги слегка расставлены  
В – 1 две руки на поясе; 2 – к плечам; 3 – вверх; 4 – к плечам; 5 – на пояс; 6 – и.п.  
*Темпы, дозировка* 6 раз, умеренно  
*Методические приемы и указания*Дышим ровно  
**3. Бабочка машет крыльями.**  
И.п. стоя на коленях; руки к плечам  
1 – локти свести перед грудью; 2 – развести в стороны, грудь в перед; свести лопатки.  
*Темпы, дозировка*6 раз быстрый темп  
**4. «Посмотри на муравья»**  
И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе.  
1, 2, 3 – наклон к одной ноге, посередине, к другой; 4 - и.п.  
*Темпы, дозировка* 6 раз темп умеренный  
*Методические приемы и указания* Доставать до носков  
**5. «Бабочка готовится к полету»**  
Сидя на полу; ноги вместе; руки в упоре сзади; 1 – ноги поднять вверх на 450 ; 2 – тихо опустить  
*Методические приемы и указания* Носок тянуть  
**6. «Рысь выгнула спинку»**  
И.п. стоя на четвереньках  
1 – выгнуть спину вверх; 2 – вернуться в и.п.  
*Темпы, дозировка* 6 раз умеренно  
*Методические приемы и указания* Дышим ровно

**7. «Присядем на пенек»**  
И.п. о.с. руки за спиной.  
1 – присесть, руки в стороны; 2 – и.п.  
*Темпы, дозировка* 8 раз  
*Методические приемы и указания* Спина прямо  
**8. «Кузнечики»**  
И.п. одна нога вперед; руки на поясе другая назад.  
*Темпы, дозировка* 10 раз быстрый темп  
*Методические приемы и указания*Прыгать легко, приземляться на носки  
*Перестроение в одну колонну*  
Ходьба по залу  
**Основные виды движения поточным методом**  
**Воспитатель:** Ребята, а скажите с каким временем года у вас ассоциируется желтый фонарик?  
**Дети:** с осенью  
**Воспитатель:**Правильно! Осень! И если мы потушим волшебную фонарь желтого цвета, то мы поподем именно в осень  
*Дети его тушат.*  
Упражнение на дыхание; длинный вдох - короткий выдох.  
**Воспитатель:** Я предлагаю вам пройти по осеннему лесу и собрать шишки.  
*Темпы, дозировка* 2 выдоха  
**1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.**  
*Темпы, дозировка*2-3 раза  
*Методические приемы и указания* Следить за осанкой  
**2. Пролезание в туннель на четвереньках (из тоннеля, один за другим).**  
*Темпы, дозировка*2-3 раза  
*Методические приемы и указания* Хорошо прогибать спину

3**. Перебежка из обруча в обруч на одной ноге (перенести шишки в корзину для дальнейшей работы с ними), руки свободны.**

*Методические приемы и указания* Прыгать легко на носки  
**Воспитатель:**Сколько много шишек собрали молодцы. Мы из них в группе сделаем поделки. (шишки забираете с собой)  
Спокойная ходьба друг за другом, построение в круг, сели по-турецки. Закройте глаза, вдохните глубоко

**Воспитатель:** Откройте глаза. Посмотрите, перед нами голубой фонарь, какое это может быть время года?  
**Дети:**Зима  
**Воспитатель:**А почему?  
**Дети:** иней, лед - голубой  
**Воспитатель:** Давайте потушим и фонарик голубого цвета и поподем в зиму  
*Упражнение на дыхание. Медленный вдох, быстрый выдох.*  
*Темпы, дозировка* 2 выдоха, 2 вдоха  
*Методические приемы и указания* Построение  
**Воспитатель:** Мы пришли в гости к зиме. А зима любит играть с детьми. Я вам предлагаю поиграть в игру «Мороз - красный нос»  
По считалке выбираем Мороза:  
Раз, два, три, четыре, пять -  
В зимний лес идём гулять:  
Заяц, волк, лиса не спят,  
А медведи - все храпят:  
Ёжик в норочке сопит,  
И барсук всю зиму спит...  
Кто зимой впадает в сон -  
Из игры выходит вон!  
На разных сторонах условно обозначаются 2 дома, в одном – дети, другой пустой. Мороз Красный нос:   
Я мороз – красный нос. Кто из вас решиться в путь дороженьку пуститься?  
Дети : Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!  
Мороз замараживает перебегающих в другой дом детей.  
Методические приемы и указания Шапочка Морозу. Похвалить детей, которые выполняли правила.  
**Воспитатель:** Дети, скажите мне в какое время года нужно здоровье оберегать и сохранять?  
**Дети:** Всегда  
**Воспитатель:** Тогда давайте возьмемся за руки и представим, что это волшебный «круг здоровья». А что нужно для здоровья?  
**Дети:**витамины, ЗОЖ, закаливание  
**Воспитатель:**А еще для здоровья нужны: смех, хорошее настроение и улыбка  
**Воспитатель:** Построились друг за другом.   
А теперь пора возвращаться в детский сад.  
*1, 2, 3, 4, 5 – в детском саду мы опять.*