**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.*