Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 30 города Ейска

муниципального образования Ейский район

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по образовательной области «Физическая культура»**

**по теме:** «**Секрет здоровья**»

в старшей группе

компенсирующей направленности

Подготовила:

Ахметова И.Л., воспитатель МАДОУ ДСКВ № 30 г. Ейска МО Ейский район

2011 г.

**Программные задачи**

**Оздоровительные задачи:** побуждать детей выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения; способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

**Обучающие задачи:** побуждать детей согласовывать движения с музыкой;

**Развивающие задачи:** способствовать совершенствованию ловкости и координации движений при выполнении игровых упражнений и в подвижной игре в зависимости от пола и от уровня физического развития детей, побуждать детей анализировать предложенные схемы, находить сходства и различия выполнения упражнений.

**Воспитательные задачи:** Воспитывать дружеские взаимоотношения, интерес к занятиям физическими упражнениями.

Способ организации на основные движения: поточный в двух колоннах.

**Средства обучения:** Аудиозапись: « Вместе весело шагать», «Карусель», магнитофон, две скамейки красного и жёлтого цвета, два цилиндра зелёного и жёлтого цвета, радуга по цветовому спектру, карта, схемы движений, мольберт, 8 лент длиной 70-80 см., 2 маски волка, 2 каната длиной 5 – 6 метров, угощение для детей (витамины)

**Ход непосредственно образовательной деятельности:**

**1 часть НОД.**

*Дети заходят в зал, здороваются и подходят к воспитателю.*

**Воспитатель:** Дети, что это здесь лежит, когда я уходила, ничего не было? *(На ковре лежит свёрнутая карта, перевязанная лентой)*

**Дети:** Это свёрток, бумага, свёрнутая в трубку и т. д.

**Воспитатель:** Как нам узнать, что же внутри?

**Дети:** Развязать и посмотреть. (Развязывают, смотрят)

**Воспитатель:** А здесь ребятки, что- то написано, как узнать что?

**Воспитатель:** Прочитать. Читают: «Карта «Радуга здоровья»

**Воспитатель:** Я не видела ни разу карт с таким название. Почему радуга здоровья?

*Предположения детей.*

**Воспитатель:** А вот здесь на каждой дорожке замочки, зачем они?

**Дети:** Нужно пройти по этим стрелочкам и открыть все замочки, узнать, что они скрывают.

**Воспитатель:** Ребята, а вы ловкие, умелые, смелые, готовы отправиться в путешествие по необычной волшебной карте и открыть все замочки?

**Дети:** Готовы!

**Воспитатель:** «Что за чудо – чудеса, в гости радуга пришла,

Семь дорожек принесла.

Все дорожки не простые, а волшебные такие.

По дорожкам кто пройдет, тот и пляшет, и поет,

Веселится и играет, как здоровым стать, узнает!»

**2. Комплекс ритмической гимнастики под песню « Вместе весело шагать» Шаинского.**

*Дети строятся в колонну, независимо от роста детей при построении впереди стоят мальчики.*

* *обычная ходьба,*
* *ходьба на носках,*
* *ходьба с высоким подниманием колена,*
* *бег с захлёстыванием голени,*
* *обычная ходьба построение парами, девочка с мальчиком врассыпную по залу, девочки стоят с правой стороны, мальчики с левой стороны.*

**2 часть НОД.**

**2.1. Музыкально ритмические движения (в парах)**

1. «Руки в стороны – вверх» 7 раз.

И. п. Стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены, соединив руки.

В: 1 – руки в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и. п.

2. «Руки на плечи» 7 раз.

И. п. Стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

В: правую руку на плечо друг другу, левая нога в сторону на носок, 2 – и. п.

3 – левую руку на плечо друг другу, правая нога в сторону на носок, 4 – и. п.

3. «Хлопки» 7 раз.

И. п. Стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки к плечам.

В: 1 – наклон вперёд, хлопнуть в ладоши друг друга, 2 – и. п.

4. «Присядь» 7 раз.

И. п. Стоя лицом друг к другу, ноги слегка расставлены, соприкасаясь с партнёром руками на уровне груди.

В: 1 – приседает девочка, мальчик стоит. 2 – и. п., 3 – приседает мальчик, девочка стоит. 4 – и. п.

5. «Махи ногами в стороны» 7 раз.

И. п. Стоя лицом друг к другу, ноги слегка расставлены, соприкасаясь с партнёром руками на уровне груди.

В: 1 – махи правой ногой, 2 – и. п., 3 – махи левой ногой, 4 – и. п.

7. Прыжки в чередовании с ходьбой. 40\* 3

* Прыжки врозь – вместе.

И.п. Стоя лицом друг к другу, ноги вместе, держась с партнёром за руки, руки опущены вниз.

В: 1 – ноги врозь, одновременно руки вверх, 2 – и. п.

* Ходьба на месте «дорожка», держась за руки с партнёром на уровне груди
* Прыжки скрёстно выполняют мальчики, девочки выполняют подскоки вокруг мальчиков.
* Ходьба на месте «дорожка», держась за руки с партнёром на уровне груди

**Воспитатель:** Чтобы замочек первый наш открыть,

Конверт нам нужно раздобыть,

Он такой же, как первая дорожка,

Поищи его немножко!

*Дети находят в зале конверт красного цвета в нём фотография, где дети выполняют зарядку.*

**Воспитатель:** Что вы видите на фотографии?

**Дети:** Ребята делают зарядку.

**2.2. Упражнение – релаксация « Просыпайся глазок»**

*(Дети встают в круг и выполняют движения в соответствии с текстом)*

Просыпайся глазок! Просыпайся другой!

Поздороваться солнышко вышло с тобой!

Посмотри, как оно улыбается!

Новый день, новый день начинается!

Это кто уже проснулся?

Кто так сладко потянулся?

Потягуни – потягушечки

От носочков до макушечки.

Мы потянемся – потянемся

Маленькими не останемся,

Вот уже растем, растем,

Вот и выросли!

**Воспитатель:** Красная дорожка секрет здоровья открыла,

Чему она нас, дети научила?

**Дети:** Нужно по утрам делать зарядку, чтобы быть бодрыми и весёлыми целый день. (Фотографию несут и вставляют в кармашек на красной дорожке карты).

**Воспитатель:** Чтобы второй секрет узнать,

Нужно схемы отыскать.

Схема не одна, а целых три,

Ты поди-ка отыщи!

*Дети находят конверт оранжевого цвета, в конверте схемы основных движений.*

*Рассматривают с детьми схемы, задает вопросы: Схемы, каких упражнений изображены на карточках? Какое оборудование необходимо для выполнения упражнений? Расставьте карточки по порядку, начиная с цифры 1.*

 *(Дети делятся на две команды по цвету бантиков, которые заранее прикреплены к футболкам детей и дети с красными бантиками имеют высокий и средний уровень физического развития, а дети с зелёными бантиками имеют средний ближе к низкому уровню и низкий уровень физического развития).*

**Воспитатель:** Ладошки вместе мы сомкнём,

 И прыгать дружно мы начнём.

**2.3. Прыжки боком парами через ленты.**

*Дети, встав парами и держась за руки, девочка с мальчиком лицом друг к другу, выполняют прыжки через ленты. Мальчики встают слева, а девочки справа. Способ организации поточный в двух колоннах (2 – 3 раза).*

**Воспитатель:** Ребятки, отгадайте-ка загадку:

Про меня говорят, будто пячусь я назад

Не назад, а вперед только задом наперед. (Рак)

**Дети:** Рак!

**Воспитатель:** Какое следующее упражнение?

**2.4. Упражнение «Раки – забияки»**

*Мальчик с девочкой, встав, друг к другу спиной, передвигаются до цилиндра, обратно идут, взявшись за руки, и встают в конец колонны. Мальчики стоят первыми в паре, а девочки сзади и передвигаются спиной вперёд. Для детей с зелёными бантиками расстояние меньше, чем для детей с красными бантиками.*

**Воспитатель:** Какое следующее движение?

Встаньте так детишки:

Справа - девочки,

Слева – мальчишки.

На пути мостик-скамейка,

Преодолеть его сумей-ка.

Девочки по скамейке пройдут,

Махом ногу перенесут,

А мальчикам: потруднее задание,

На смелость испытание -

Скамейку преодолеть прыжками,

Держась сбоку за края руками.

Девочки – ходьба по скамейке, пронося махом ногу с правой и с левой стороны скамейки.

Мальчики – передвигаются прыжками через скамейку, держась за края скамейки с боку.

**Воспитатель:** Секрет здоровья радуга открыла,

Чему она нас дети научила?

Дети: Нужно выполнять движения и различные упражнения.

*(Схемы несут и вставляют в кармашек на оранжевой дорожке карты).*

**Воспитатель:** Молодцы, ребятки, какие вы смелые и умелые! Посмотрите на карту, ярко засияло солнышко и осветило желтую дорожку.

Чтобы секрет её узнать,

Нужно друг за другом встать.

Загудел паровоз и вагончики повез

Чу – чу – чу – чу – чу,

Я далеко укачу и на желтую дорожку

Всех ребяток привезу!

*Дети, встав друг за другом в колонну, продвигаются по залу к жёлтым лентам, лежащим на ковре. Мальчики держат девочек за талию, а девочки мальчиков за плечи.*

**Воспитатель:** Внимание, внимание,

Ищем на жёлтой дорожке конверт с заданием!

*Дети находят конверт жёлтого цвета, в нем части рисунка «паровозик», которые необходимо сложить и узнать название упражнения.*

**2.5. Упражнение «Паровозик»**

*Дети в двух колоннах выполняют упражнение «Паровозик» Садятся на ковёр и продвигаются до зрительного ориентира. Для детей с зелёными бантиками расстояние меньше чем для детей с красными бантиками. Способ организации поточный в двух колоннах.*

**Воспитатель:** И вновь секрет здоровья радуга открыла,

Чему она нас дети научила?

**Дети:** Выполнять движения для того чтобы укреплять мышцы.

*(Части рисунка несут и вставляют в кармашек на жёлтой дорожке карты).*

**Воспитатель:** Следующий секрет скрывает зелёная дорожка,

Вы его поищите немножко!

*Дети находят конверт зелёного цвета, в конверте фотография игры – массажа «Свинки».*

**Воспитатель:** Зеленая дорожка на поле привела,

Две маленькие свинки гуляли там с утра!

*(Дети перестраиваются в одну колонну, друг за другом)*

**2.6. Массаж спины «Свинки»**

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Все постукивали, все похрюкивали

Туки – туки – туки – тук

Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк! *(Слова повторяются 3 раза)*

*Дети встают друг за другом «паровозиком» и делают движения пальчиками, как будто печатают; на второй раз поворачиваются в противоположную сторону и стучат кулачками, а на третий раз снова поворачиваются и гладят спинку.*

**Воспитатель:** Секрет здоровья радуга открыла,

Чему она нас снова научила?

**Дети:** Нужно выполнять массаж спины, для того чтобы наша спинка отдохнула.

*(Фотографию несут и вставляют в кармашек на зелёной дорожке карты).*

**Воспитатель:** Лучик красный, лучик желтый,

Луч зеленый, голубой,

Полетели – покатились

С неба радугой – дугой!

Вход на голубую дорожку откроет нам пословица «Друзья познаются в игре и в дороге». В дороге мы уже давно и хорошо узнали друг друга, а что еще поможет нам узнать друг друга?

**Дети:** Игра.

**Воспитатель:** А в какую игру предлагает нам поиграть голубая дорожка, отгадайте.

Тени тёмные ложатся на зелёную траву.

Ребятишки осторожно кто – то воет там во рву?

**Дети:** Волк.

**Воспитатель:** Так в какую же игру мы будем играть?

**Дети:** Волк во рву.

**2.7. Подвижная игра «Волк во рву»**

*Посередине площадки раскладываются два параллельных каната на расстоянии 80-90 сантиметров один от другого – это «ров». На другой стороне площадки устраивается «дом коз». Дети по считалке выбирают водящего – «волка», остальные дети «козы». Все «козы» располагаются на одной стороне площадки – дома. «Волк» становится в «ров». По сигналу «волк во рву!» - козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через «ров», а «волк» в это время старается их поймать (коснуться). Игра проводится 3-4 раза. Повторно игра проводится с усложнением - выбираются два волка. В конце игры, дети которых задевал* *«волк», должны поднять руку и честно признаться в этом.*

**Воспитатель:** И вновь секрет здоровья радуга открыла,

Чему она нас, дети научила?

**Дети:** Играть в интересные игры, быть весёлыми.

**Воспитатель:** Ах, как вокруг чудесно!

С друзьями интересно.

Смеясь, кричим - «Ура!»

И сохранить здоровье

Поможет нам игра.

**Воспитатель:** Ребятки вот здесь лежат разные фотографии, а вы сможете среди них найти фотографию с игрой «Волк во рву». *(Дети находят нужную фотографию, несут и вставляют в кармашек на голубой дорожке карты).*

**Воспитатель:** Ждёт нас синяя дорожка,

Отдохнём на ней немножко.

В кружок встаем, и дышать легко начнём.

**3 часть НОД.**

**3.1. Упражнения на восстановление дыхания:**

1. «Штангист». Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос, (повторить 5 раз.)

 2. «Глубокое дыхание». Сделать по 8-10 выдохов и вдохов через правую и левую ноздрю, поочередно зажимая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. «Наш носик». Погладить боковые части носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по «крыльям» носа указательными пальцами.

**Воспитатель:** Секрет здоровья синяя дорожка открыла,

Чему она нас научила?

**Дети:** Выполнять дыхательные упражнения.

**Воспитатель:** Ребятки вот здесь лежат разные фотографии, ваша задача найти фотографии, где дети выполняют дыхательные упражнения. *(Дети находят нужную фотографию, несут и вставляют в кармашек на синей дорожке карты).*

**Воспитатель:** Дорожек много мы прошли,

Секреты разные нашли.

Следующий секрет

 Скрывает фиолетовая дорожка,

Вы его поищите немножко.

*/Дети находят конверт фиолетового цвета и разгадывают кроссворд – слово «Массаж»/*

Садись в кружок

Начинай массаж, дружок.

**3.2. Массаж стоп «Устали наши ножки»**

Мы ходили, мы скакали (сидя на ковре, гладят ноги.)

Наши ноженьки устали.

Сядем, все мы отдохнем

И массаж ступней начнем.

Проведем по ножке нежно, (гладят ступни ног.)

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна,

Это помни ты всегда.

Растирай, старайся и не отвлекайся, (растирают ступни ног)

Рук своих ты не жалей и по ножке

Бей сильней, (легкое постукивание)

Будут сильными они

Потом попробуй, догони.

По подошве, как граблями (раздвинутыми пальцами проводят по ступням.)

Проведем сейчас руками.

И полезно и приятно,

Это всем друзья понятно.

Гибкость тоже нам нужна, (наклоняются и касаются носочков ног.)

Без нее мы никуда.

Раз – сгиб, (сгибают ноги в коленях.)

Два – выпрямляй (выпрямляют ноги.)

Ну, активнее давай.

В центре зону мы найдем (большим пальцем массируют середину ступни.)

Хорошенько разотрем.

Надо с нею нам дружить

Чтобы всем здоровым быть.

**Воспитатель:** Секрет здоровья фиолетовая дорожка открыла,

Чему она нас дети научила?

**Дети:** Нужно выполнять массаж ступней, для того чтобы наши ноги отдохнули.

*Дети вставляют кроссворд в кармашек на карте.*

**Воспитатель:** Ребятки, вы ничего не замечаете?

**4. Подведение итогов НОД.**

**Дети:** Мы открыли все замочки и разгадали все секреты волшебной карты.

**Воспитатель:** Ребята, какие секреты здоровья вы сегодня узнали?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:**

-Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Укажите свои ошибки в выполнении упражнений? Похвалите своего друга, за правильность выполнения упражнений. Так в чём же заключается секрет здоровья?

**Воспитатель:**

-Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Здоров и весел он всегда, не унывает никогда.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

**Воспитатель:**

- НОД окончено, до свидания!