**НОД по физкультуре**

**для детей старшей группе**

**на тему "В гостях у Айболита"**

Цель: Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Задачи:

Совершенствовать равновесие, гибкость, ловкость через полосу препятствий.

Формировать правильную осанку с мешочком через ОРУ.

Развивать силу, выносливость, прыгучесть, через эстафеты.

Развивать быстроту, координационные способности через подвижную игру «Кот и мыши».

Способствовать развитию речи, правильного дыхания, через игру «По-турецки мы сидели».

Предварительная подготовка: Готовятся атрибуты Айболита, письмо в конверте, картинки с изображениями Ангины, Кашля, Насморка, Температуры, изображения красных и черных следов, изображение речки.

Инвентарь: 2-е дуги , скамейка гимнастическая, канат, мешочки с песком по количеству детей, малые обручи, нетрадиционное оборудование 6 пар следов, 1- гимнастическая палка, 2 мяча, 2 мешка, 3 бутылька витамин, атрибуты кота.

Ход

I часть (вводная)

Дети заходят в спортивный зал и строятся в одну шеренгу.

Воспитатель: «Физкульт»!

Дети отвечают: «Привет»!

Воспитатель: Дети, а вы любите путешествовать?

Дети: Да!

Воспитатель: А вы любите сказки?

Дети: Да!

Воспитатель: Ребята, а вы хотите побывать в гостях у какого ни будь сказочного героя?

Дети: Хотим.

Воспитатель: А сейчас вам нужно сесть на ковер, закрыть глаза, повторять за мной слова, затем досчитать до 10-и, хлопнуть 3-и раза в ладоши и после этого вы попадете в гости к сказочному герою. А к какому, вы догадаетесь сами. И так начинаем.

Дети садятся на ковер, закрывают глаза и повторяют за воспитателем слова:

Мы будим внимательно слушать, энергично и точно выполнять все движения, мы будем добрыми и дружными, затем считают до 5-и, хлопают 3-и раза в ладоши.

Дети открывают глаза и видят доктора Айболита (пока у детей закрыты глаза, воспитатель надевает халат, шапочку, берет аптечку и…………..).

Айболит:

Добрый день, а вот и я.

 Здравствуйте, мои друзья!

 Очень рад я вас здесь встретить,

 Но прошу всех мне ответить,

 Любите вы быть здоровы (дети отвечают: да)

 Или любите болеть? (дети отвечают: нет)

 Думаю, вы все готовы

 В страну Здоровья полететь.

 В стране чудесной той, ребята,

 Зовут себя все – докторята.

 Массаж, зарядку по утрам

 Все делают, не ленятся.

 С такими детками болезнь

 Всегда боится встретиться.

 Хотите, вас я научу

 Массажу и зарядке? (дети отвечают: да)

 Тогда дружнее повторяйте

 За мной все по порядку.

Айболит: Ребята, а для начала нам с вами нужно размяться и разогреться.

Дети выполняют разминку:

 Обычная ходьба в колонне по одному;

Ходьба на носках руки на пояс;

 Ходьба на внешней стороне стопы руки на пояс;

 Ходьба перекатами с пяток на носки руки на пояс;

 2-а прыжка на правой ноге, 2-а прыжка на левой;

 Бег за хлёстом голени назад;

 Обычный бег;

 Ходьба на восстановление дыхания.

Перестроение в рассыпную рядом с мешочками.

Айболит:

Спину прямо всем держать, Плечи расправить

 Голову не опускать, Голову поднять

 Погладим лоб и щеки. Погладить лоб и щеки

 Уши наши разотрем, Растираем уши

И после этого массажа

 Зарядку делать все начнем.

 Эта зарядка, мои докторятки,

 Поможет вам стройными стать.

 Этот мешочек во время зарядки Взять мешочек в руки

Не должен из рук вылетать

Ребята, сейчас мы с вами выполним упражнения для прямой и правильной осанки. Чтобы ваши спинки были здоровыми и прямыми.

ОРУ с мешочком.

 И.п. – стойка ноги врозь мешочек в руках

 1-2 – подняться на носки – вдох носом, потянуться за мешочком вверх;

 3 – и.п.- выдох через рот.

 И.п. – стойка ноги врозь мешочек в правой руке

 1-2 – поворот туловища вправо, мешочек передать в левую рук;

 3-4 – поворот туловища влево, мешочек передать в правую руку.

 И.п. – стойка ноги врозь мешочек на голове руки согнуты на уровне груди

 1 – поворот туловища вправо руки выпрямить, вдох носом;

 2 – и.п. – выдох через рот;

 3 – поворот туловища влево руки выпрямить, вдох носом;

 4 – и.п – выдох через рот.

 И.п. – стойка ноги врозь мешочек в правой руке

 1-2 – мах правой ногой, мешочек передать под правым коленом в левую руку;

 3-4 – мах левой ногой, мешочек передать под левым коленом в правую руку.

И.п. – О.с. мешочек в руках

 1-2 – правую ногу отставить назад на носок, прогнуть спину;

 3-4 – тоже левой ногой.

И.п. – лежа на животе, мешочек в руках

 1-2 – прогнуть спину, мешочек в вытянутых руках перед собой;

 3-4 – и.п.

И.п. – лежа на животе, мешочек в руках

 Задание: «Качели» (т.е. качаться на животе, руки вперед).

И.п. – о.с. мешочек в руках

 1 – наклон вниз мешочек оставить на полу;

 2 – выпрямиться;

 3-4 – тоже самое.

И.п. – стойка ноги врозь мешочек на голове

 1-2 – проседания рука вперед;

 3-4 – и.п.

И.п. – О.с. мешочек в руках

 1-2 – прыжок ноги врозь мешочек вверх над головой;

 3-4 – прыжок ноги вместе мешочек вниз.

И.п. – о.с мешочек правой руке

 Задание: ходьба на месте.

 И.п. – стойка ноги врозь мешочек в руках

 1-2 – подняться на носки – вдох носом, потянуться за мешочком; вверх

 3 – и.п. – выдох через рот.

Раздается телефонный звонок.

Айболит подходит к телефону и берет трубку: «Ой, зазвонил телефон! Кто говорит слон? Никакого письма я не получал. Сейчас мы с ребятами его поищем. Спасибо за беспокойство!»

Ребята, мне звонил слон и сказал, что почтальон вчера должен был передать какое то письмо. Ноя его не получал, говорит, что какая то преграда нам грозит в страну Здоровья. Давайте поищем письмо и прочтем его. (Находят письмо и читают).

Письмо.

«Дорогие ребята!

Вам пишут жители страны Здоровья. В нашей стране все здоровые и сильные, у нас нет никаких болезней. Мы приглашаем вас к нам, погостить. Правда, путь в нашу страну непростой. Вам нужно будет преодолеть полосу препятствий. Вы должны будете пройти через высокие травы, густые кустарники, горные реки. А также в дороге вам будут чинить препятствия наши главные враги: Ангина, Кашель, Насморк и Температура. Но мы знаем, какие вы смелые, ловкие, и уверены, что вы доберетесь до нашей страны, преодолев все трудности и испытания. Ждем вас в гости, успехов вам!

Жители страны Здоровья.»

Айболит: Ребята, а вы ловкие? Сильные? Гибкие? Смелые? Преодолеем полосу препятствий?

Дети отвечают: Да!

Дети становятся в одну колонну и друг за другом проходят полосу препятствий.

II часть (основная)

Полоса препятствий.

Ребята, посмотрите, нам кто-то оставил следы! Представьте, что нам придется пробираться через высокие травы и густые кустарники.

Ходьба высоко поднимая ноги, руки на коленях.

 Дети посмотрите, а вот и первая ловушка Ангины (инструктор показывает картинку с изображением Ангины)

 Не задевайте ее, хорошо прогибайте спинки.

Подлезание под дуги высотой 40 см.

Горная речка на пути, по бревну нам придется ее перейти.

Ходьба по скамейке руки вверх, с перешагиванием через предметы.

 Дальше придется по канату через пропасть пробираться.

Ходьба по канату приставным шагом правым боком, руки на пояс.

 Ребята, посмотрите, а вот и ловушка Насморка (нструктор показывает картинку с изображением Насморка). Если его потревожить, он начнет чихать, распространять инфекцию, хотя знает, что надо закрывать нос платком и отворачиваться. Давайте так пролезем боком в обруч, чтобы его не задеть.

Пролезание в обруч боком.

А вот и Кашель нам встретился на пути (инструктор показывает картинку с изображением Кашля).

 Дети скажите мне, пожалуйста, а чем лечат кашель?

Дети отвечают: Ставят горчичники, ставят банки, дышат над паром, принимают лекарства, пьют горячее молоко с медом, чай горячий с лимоном.

Айболит: Давайте дети поставим кашлю горчичники, чтобы он больше не кашлял.

Метание мешочков в обруч с расстояния 3 м.

Айболит: Ну вот, кажется, все трудности остались позади, но посмотрите, ребята, какие то следы у нас впереди? Чтобы это могло быть? Интересно, следы то черные, то красные?

Дети отвечают: Это ловушка Температуры.

Айболит: Верно (нструктор показывает картинку с изображением Температуры). А какого цвета следы у температуры?

Дети отвечают: Красные.

Айболит: Правильно. Наша с вами задача выполнить прыжки на

2-ух ногах по черным следам, на красные не наступать, иначе поднимется температура.

Прыжки на 2-ух ногах по черным следам через красные следы.

Айболит: Молодцы, ребята, я убедился на самом деле, что вы самые ловкие, сильные и смелые!

Становитесь в одну шеренгу я вам еще кое - что посоветую.

Айболит:

Еще один совет я дам:

 Чтоб меньше бегать к докторам,

 Водой обливайтесь, себя закаляйте,

 Побольше ходите пешком и играйте.

 Играя, вы станете ловкими, смелыми,

 Друзей будет много у вас.

 Не будем откладывать эту затею –

 Сыграем мы прямо сейчас.

Дети рассчитываются на 1-ый, 2-ой и делятся на 2-е команды.

1-ая команда будет называться – «Сильные», а 2-ая команда – «Ловкие». Хром обе команды перед эстафетами произносят спортивный девиз: «Заниматься не ленись, физкультура это жизнь»!

Проведение эстафет.

1. Эстафета: «Бег в мешках».

Первые участники надевают мешок и начинают бежать в мешке до кегли, обратно снимают мешок и возвращаются простым бегом, затем бежит 2-ой и т.д. Выполнивший задание, встает в конец колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и выполнившая задание правильно.

2. Эстафета: «Прыгуны».

Команды стоят в колоннах друг за другом. По сигналу первый участник зажимает мяч между колен и начинает прыгать до кегли, обратно возвращается простым бегом и предает эстафету (мяч) 2-му, сам встает в конец колонны и т.д.

Выигрывает команда, выполнившая задание правильно и быстро.

П/и «Кот и мыши».

Раскладываются по кругу обручи, на 1 меньше, чем играющих. Выбирается водящий (желательно мальчик) – он кот. Остальные - мыши. Кот одевает атрибуты и становится в центр круга. Мыши по сигналу (под удар бубна) начинают бегать по кругу из обруча в обруч, как будто друг к другу в гости. Как только прекращается, удар бубна, мыши должны забежать к себе в домик (встать в обруч), а задача кота - быстро забрать обруч, пока мышь не заняла его.

Выигрывает мышь, которая успела забежать в домик, или проворливый кот, который успел забрать домик мыши.

III часть (заключительная)

Игра на восстановление дыхания: «По-турецки мы сидели».

Правила игры: Сесть на пол по - турецки.

Слова проговаривать вместе с инструктором. Сначала громко, затем тише, в пол голоса.

«По-турецки мы сидели.

 Пили чай и сушки ели.

 Пили-ели, пили-ели,

 Еле-еле досидели»!

После слов выполнить вдох носом и потянуться за руками вверх, затем выдох через рот, руки опустить вниз.

Айболит: Ребята, какие вы все молодцы! Мне очень приятно было с вами познакомиться и позаниматься, но пришло время нам с вами прощаться!

До свиданья, друзья!

 Мне пора в путь дорогу,

 Другим ребятишкам спешу на подмогу,

 Надеюсь, советы мои не забудете,

 Выполняйте всегда их –

 Здоровыми будете!

Дети, садитесь снова на ковер, ноги согните, плечи расправьте. Сейчас вы закроете глаза, досчитаете до пяти, затем три раза хлопните в ладоши, по моему сигналу откроете глаза и окажетесь в своем детском саду. Но на прощание я вам хочу оставить вот такие волшебные витамины (Айболит достает из кармана своего халата бутылек с витаминами «Ревит» и «Аскорбиновой кислотой») из страны здоровья. Дети, когда вы вернетесь в детский сад и придете в группу, то помоете руки и съедите витаминки. Будете самыми крепкими, самыми здоровыми детьми!

Дети закрывают глаза, считают до десяти, три раза хлопают в ладоши.

Дети открывают глаза и видят воспитателя.

Воспитатель: «И вот, ребята мы с вами вернулись назад, в наш замечательный детский сад»!

У какого сказочного героя вы сегодня были в гостях?

Дети отвечают: У Айболита.

Воспитатель: А какие советы вам давал Айболит?

Дети отвечают: Закаляться, водой обливаться, спортом заниматься, ходить пешком, играть.

Воспитатель: Верно, дети молодцы, запомнили!

Воспитатель: Дети, чем еще вы занимались с Айболитом в Стране Здоровья?

Дети отвечают: полосу препятствия преодолевали, упражнения с мешочками делали, массаж, играли в игры, соревновались в эстафетах.

Воспитатель вытягивает руку, начинает говорить, дети следом подхватывают:

«Вот пришла пора прощаться, руку друга надо взять. До-свиданья, скоро встретимся опять»!

Построение в одну шеренгу и организационный уход из зала.

**Литература:**

«Физические упражнения для дошкольников». Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева.

«Подвижные игры с детьми старшего дошкольного возраста». Е.А. Тимофеева.

Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степанова.