Конспект НОД по физической культуре в старшей группе

 с применением игровых, здоровьесберегающих технологий

«Вместе с мамой спортом занимаемся,

здоровья набираемся»

Цель. Приобщать семью к занятиям физической культурой.

Программные задачи:

Образовательные: формировать у детей и взрослых правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, ловко и красиво.

 Развивающие: развивать физические качества: быстроту, ловкость и общую выносливость.

Воспитательные: воспитывать чувство взаимопомощи, внимания.

Оборудование: клубок, мяч, стойки для эстафет.

Ход образовательной деятельности

Построение родителей и детей. Проверка осанки. Приветствие.

*Инструктор:*

Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы мы все жили дружно!

Выполним пальчиковую гимнастику «Мы дружим со спортом»

|  |  |
| --- | --- |
|  В наших семьяхВ день любойСо спортом дружим мы с тобойМышцам пусть придаст он твердость,Настроению же- бодростьСловом, всей семьей-отрядомМы дружить со портом рады. | Сжать пальцы рук в кулак, разжать, расставляя пальцы 2 разаПо очереди загибать пальцыСоединить пальцы рук в кулакПальчики «здороваются», надавливая друг на другаВытянуть руки вперед, пальцы сжав в кулан, большой палец поднять вверхСжать-разжать пальцы 4 разаСоединить пальцы рук в замок |

Сегодня мы отправимся путешествовать.

В путь идем мы спозаранку.
Не забудьте про осанку.
Мы походим на носках,

 /родители за детьми, держат детей за руки, руки вверх/

А потом на пятках.

/родители впереди, дети за ними/

Впереди овраг преградой,

Перейти его нам надо.

/дети встают на ноги родителей/

Пойдем по бревнышку «гуськом»

 /всем подать друг другу руки идти «пяточка с носочком здороваются»/

А потом пройдем мы боком

/взявшись за руки приставным шагом/

И еще разок с прискоком

 /в парах взявшись за руки 1-2-3-прыжок/

Подошли сейчас к воде

ИГРА «Ручейки – озёра» /музыка «Надо в дорогу мне торопиться»/

РУЧЕЙКИ – дети и родители бегают отдельно в колоннах в разных направлениях

РЕКА – соединить колонны в одну

ОЗЁРА – родители и дети образуют 2 круга

ОКЕАН – всем встать в 1 круг

Упражнение для нормализации дыхания.

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порою.
Подуем на живот,
Ну, а теперь – на облака,
И остановимся пока.
И повторим мы все опять:
Раз, два, три, четыре, пять.

*Делать вдох и на выдохе – выполнять поворот головы по команде из стихотворения. Повторить упражнение 2-3 раза.*

Пока мы отдыхали, нас на парусник позвали, путешествие продолжаем! На палубе упражнения выполняем.

ОРУ в парах

1. «Обнялись». Стоя лицом друг к другу обняться. 8 раз

2. «Качка». Стоя спиной друг к другу, руки сцеплены внизу, наклоны вправо-влево. 8 раз

3. «Волна». Сидя лицом друг к другу, взявшись за руки. Один ложится, другой садиться поочерёдно. 6 раз

4. «Рыбки». Лёжа на животе, руки вперёд. Приподнять за руки вверх, опустить. Смена положений партнеров. 6 раз

6. «Прятки». Стоя лицом друг к другу. Руки на плечах. Один встаёт, другой садится. 6 раз

7. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.1-прыжком ноги врозь, руки в стороны,2-и.п.

Для дальнейшего путешествия нам придётся разделиться на команды.

Эстафеты

1.  «Поднимись в гору»: родители лежатся на пол, дети перешагивают через родителей до стойки. Обратно возвращаются бегом.

2.  «Пройди пещеру»: родители, встают на четвереньках, изображая свод пещеры, дети проползают под родителями до стойки. Обратно возвращаются бегом.

 3.Родители встают в шеренгу, держат обруч перед собой, ребенок попадает в обруч мячом.

А вот и лес где живут озорные, весёлые звери, с ними поиграем.

Подвижная игра «Охотник и звери». (3 раза).

/музыка весёлая, подвижная/

 Выбирается «охотник» по считалке, «звери» сидят на скамейке. Охотник должен поймать зверей, для этого он под музыку выполняет танцевальные движения, звери двигаются вместе с охотником. С окончанием музыки охотник начинает ловить зверей, касаясь их рукой. Звери бегут к скамейке, садятся на неё. Пойманные звери идут в клетку (лежащий на полу обруч), выполняет 10 прыжков и вновь вступает в игру. Отмечаются охотники, показавшие наиболее интересные танцевальные движения и поймавшие наибольшее количество зверей.

Наше путешествие подходит к концу.  Вернуться домой нам поможет клубочек.

Игра «Волшебный клубочек»

Взрослые и дети передают клубок ниток по кругу, произнося пожелание друг другу. Таким образом, клубочек возвращается к ведущему. Нить связывает всех участников в одно целое.

Я, ты, он, она!

Вместе дружная семья!

Так давайте-ка дружить,

Чтоб здоровыми всем быть!

Вот мы и вернулись.

Инструктор: Сейчас мамы присядьте на стулья, возьмите на руки своих детей и пошепчете друг другу на ухо ласковые слова.