**Конспект НОД по физической культуре в старшей**

«Цветочное царство»

Цель: продолжать повышать уровень физической и двигательной подготовленности детей.

Задачи:

1. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки. Развивать гибкость движений, силу мышц живота и позвоночного столба путем выполнения упражнений на мячах.

2. Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений. Закреплять приемы самомассажа.

3. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов.

Оборудование: большой «волшебный» цветок (на лепестках – схемы задания) ; большие гимнастические мячи – хоппы, резиновые мячи по количеству детей, цветы на каждого ребенка, веревка – «гусеница» - 2 шт.,.,., аудиозапись «Вальс цветов» П. И. Чайковский.

Предварительная работа:

Рассматривание иллюстраций с цветами; беседа на тему «Твои любимые цветы».

Здоровьесберегающие технологии:

Дыхательная гимнастика; релаксация; профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; ароматерапия; приемы самомассажа.

**Ход занятия.**

I часть (Вводная)

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте, друзья. Сегодня я получила загадочное письмо (показывает). Оно излучает приятный запах. Чувствуете нежный аромат? Как вы думаете, что это за запах?

Дети: Пахнет какими-то цветами.

Воспитатель: Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

Дети: Да!

Воспитатель: (читает). Дорогие ребята! Меня зовут ромашка.мне очень нужна ваша помощь! Поможем?

Дети: Да!

Воспитатель: Сама королева полей и просит о помощи. Только вот не написала, куда же нам идти. Что нам делать? А может быть, мы сами догадаемся, где живет ромашка?

Дети: Она живет в царстве цветов.

Воспитатель: Наверное, вы правы. Раз ромашка цветок, то и царство у нее Цветочное. Нам предстоит очень длительный путь с необычными препятствиями. Давайте подготовимся к нему.

**Самомассаж.**

•Растирание ладоней;

•Растирание теплыми ладонями шеи;

•Плеч;

•Коленей;

•Ступней ног.

Воспитатель: А теперь, друзья, вставайте. Можно отправляться в путь!

1. Ходьба на носочках, руки вверх;

2. Ходьба на пятках, руки за спину «полочкой»;

3. Ходьба с высоким подниманием бедра;

4. Ходьба приставным шагом;

5. Ходьба в глубоком приседе;

6. Ходьба на ягодицах;

7. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед;

8. Бег «змейкой».

Воспитатель: Вот и зеленая тропинка (дорожка для профилактики плоскостопия). Пройдя по ней, мы и попадем в Цветочное царство. (Дети проходят по дорожке мелкими шагами).

II. Основная часть.

Воспитатель: Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. Посмотрите, сколько здесь цветов. А какой чистый воздух здесь! Давайте подышим им.

Дыхательное упражнение.

«Подыши одной ноздрей».

Воспитатель: Делаем вдох правой ноздрей, указательным пальцем левой руки закрыв левую ноздрю. Правую ноздрю закрываем указательным пальцем правой руки и выдыхаем через левую ноздрю.

Упражнение повторяется 4 раза.

Воспитатель: Ой, ребята, посмотрите сюда! Какой чудесный цветок! Он волшебный – с заданиями для вас!

(Показывает лепесток, на котором схема первого задания: ребенок, сидящий на большом мяче). А вот и чудесные мячи!

**ОРУ с большими гимнастическими мячами.**

**1) «Цветок качает головой**»

И. п. : сидя на мяче, руки на пояс.

1-3-наклон головы вправо (влево)

2-4- и. п.

**2) «Цветок поворачивается к солнцу»**

И. п. : сидя на мяче, руки на пояс.

1-3-поворот вправо (влево, руки одновременно в стороны

2-4-и. п.

3) «Цветок растет»

И. п. : сидя на мяче, руки на поясе.

1-3-поднять правую (левую) ногу, выпрямить в колене, одновременно поднять руки вверх.

2-4-и. п.

**4) «Налетел сильный ветер»**

И. п. : сидя на мече, ноги на ширине плеч с опорой стопами на пол, руки опущены вниз.

1-3-наклон вправо (влево, вытягивая напряженные руки с разведенными пальцами вверх.

2-4-и. п.

**5) «Цветок прячется от дождя»**

И. п. : о. с., руки на мяче.

1-3-присесть, руки на мяче, спина прямая.

2-4-и. п.

6) «Цветок тянется к солнцу»

И. п. : стоя, мяч в опущенных рука

1-3-поднять мяч над головой, потянуться вверх.

2-4-и. п.

Воспитатель: Молодцы! Вы замечательно справились с заданием. Интересно, какое новое испытание приготовила нам королева цветов? Заглянем в наш волшебный цветок.

Слушайте внимательно! (Читает задание, написанное на лепестке) .

«Чтобы попасть ко мне во дворец, вам нужно… » (показывает схему: ребенок отбивает резиновый мяч) .

**О.В.Д**

**•Упражнения «Вот какой чудесный мяч! »**

1. Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте

2. Бросок мяча о пол, ловить двумя руками

3. Сидя на полу, бросок мяча о пол, ловить двумя руками

4. Отбивание мяча одной рукой, сидя на полу

5. Ведение мяча одной рукой по кругу

6. Прыжки с мячом, зажатым коленями

**•Подвижная игра с мячом «Играй, играй, мяч не теряй! »**

****

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть.

Воспитатель: Ребята, вы справились с заданиями, и мы незаметно подошли ко дворцу королевы Розы. Посмотрите, как здесь красиво! А вот какой красивый лепесток, и здесь что-то есть. Прочитаем?

Воспитатель: (читает). «Помогите мне, ребята, посадить цветы на новых полянках, и прогнать прожорливых гусениц. Королева Роза».

Что будем делать? Поможем королеве? Итак, начинаем.

**1. Эстафета с участием взрослых «Быстрая гусеница».**

Дети стоят в колонне, животом прижимают мяч к спине впереди стоящего ребенка, руки на плечах друг у друга. По сигналу все вместе начинают движение вперед, обходят стойку, расположенную на S=4-5м и возвращаются обратно. Следить, чтобы мяч не падал.



**2. Эстафета «Посади цветок»**

Дети стоят в двух колонах. В руках у каждого искусственный цветок. По сигналу дети по очереди бегут, выполняя задания:

Обежать «змейкой» пеньки

Перепрыгнуть «гусеницу» справа-слева

Посадить цветок «на клумбе»

Бегом вернуться обратно



Воспитатель: Молодцы, ребята! Хорошо поиграли, а самое главное – помогли королеве Цветочного царства посадить цветы. Хорошо потрудились, гусениц прогнали и цветы посадили. Я вам предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться домой. И чтобы нам хватило сил на обратный путь, давайте полежим с закрытыми глазами на мягкой зеленой траве.



**• Релаксация.**

Звучит тихая музыка, дети ложатся на ковер, закрывают глаза.

Воспитатель: Закроем, дети, глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы словно цветы на полянке лесной,

Согреты мы солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает.

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают.

Во время чтения стихотворения незаметно возле каждого ребенка кладется цветок.

Воспитатель: Ребята, а ведь мы с вами уже дома, откройте глаза. Вот какое чудо произошло с нами: королева Цветочного царства каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом путешествии. А вам понравилось в цветочной стране?

Дети: Да!

Воспитатель: Мы обязательно совершим еще одно путешествие в Цветочное царство, а пока я прощаюсь с вами и желаю вам удачи! До свидания.