

Конспект НОД по физической культуре в старшей группе «Формула здоровья»

Отто Елена Анатольевна,
инструктор по ФК,
МБДОУ № 12

Цель: формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программные задачи:

Обучающие:

- способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ с гимнастическими палками;
- повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;
- совершенствовать умение ходить по дорожке сохраняя равновесие,
- упражнять ползание на четвереньках между предметами;
- повторить пролезание через дугу боком;
- закрепить прыжки на двух ногах через перекладину;
- повторить ходьбу по ребристой дорожке;

Развивающие:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, координацию, выносливость.
- развивать двигательную активность.
- укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

Воспитательная:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).
- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.

Методы и приемы:

- наглядно-зрительный прием: показ физических упражнений, использование физического оборудования. пояснения, указания.
- словесные: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания.
- практические: повторение упражнений
- игровая: подвижная игра

Мотивация: путешествие.

Инвентарь: гимнастические палки, кегли, дорожка «здоровья», массажная дорожка, дуга, барьерная планка.

Программное обеспечение: мольберт, музыкальный центр.

Организационный момент.

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение. Строятся в шеренгу.

Ход занятия.

Инструктор: Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Каждое утро мы говорим друг другу «Доброе утро» или «Здравствуйте» давайте скажем эти утренние волшебные слова и нашим гостям.

Дети: Здравствуйте.

Инструктор: Скажите, что означает слово здравствуйте.

Дети: Мы желаем друг другу здоровья.

Инструктор: Что мы делаем для того чтобы быть здоровыми (утреннюю гимнастику, закаливание, физкультурой и спортом).

Инструктор: Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-помощник!

Спорт-здоровье!

Спорт-игра!

Физкульт-УРА!

Инструктор:

А, нашим гостям мы хотим сказать:

«Секрет здоровья отправляемся искать,

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно! »

Инструктор: Сейчас я приглашаю вас совершить путешествие в страну «Здоровья». Вы готовы. (Да).

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

Ходьба:

Ходьба с высоким подниманием колена носках, руки в стороны бег боковой галоп (правым боком, левым) бег с подскоками ходьба с элементами психогимнастики на восстановление дыхания (глубокий вдох руки в стороны, выдох через губы, сложенные трубочкой)-на пятках, руки за головой

Инструктор: Чтобы узнать где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

Гимнастика для глаз

Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем И немножечко потрем. Посмотри на кончик носа И в «межбровье» посмотри.	Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать.
---	---

Инструктор: Ребята, вот и пришли мы в страну «Здоровья». Я открою вам секрет наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. И в каждом лучике храниться секрет нашего здоровья. Давайте посмотрим, что скрывается под каждым лучиком.

Первый лучик «Физкультурная».

Затем дети идут по кругу и берут гимнастическую палку и строятся через центр по двое.

Комплекс ОРУ с гимнастическими палками

Для мышц рук и плечевого пояса:

«**Палка вверх**» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

«**Пропеллер**» И.п. –основная стойка палка вниз. 1-палка вперед.2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6- исходное положение. (5 раз)

Для мышц туловища:

«**Повернись**» И.п. –стоя, ноги врозь, палка вниз. 1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в исходное

положение. То же влево. (6 Раз)«**Наклон**». И.п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5 раз)

Для мышц ног и стоп:

«**Приседание**» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)

«**Прыжки**». И.п. –основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

«**Массаж**» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

Инструктор: Молодцы ребята.

Сейчас посмотрим, что скрывается под вторым лучиком «**Дыхательные упражнения**».

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

«Сдуй снежинку» «Ракета» «Приведение»

Цель: укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

(сделать глубокий вдох через нос и дуть в трубочку) 4-5 раз.

Строевые упражнения: Перестроение в шеренгу.

Сейчас посмотрим, что скрывается под третьим лучиком «**Спортивная**».
(основные виды деятельности).

Инструктор: Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. (упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

«Ходьба по ребристой дорожке».

«Пролезь под упавшим деревом»- подлезание под дугой.

«Не соскользни в обрыв»- упражнение на координацию движения. Дети должны пройти по дорожке (носок к пятке) руки на поясе." Ползание на четвереньках между предметами (кеглями).

Инструктор: Замечательно справились, настоящие спортсмены!

4 лучик «Играйка».

Подвижная игра. «Мы веселые ребята».

Ребята, у нас остался не открытым только один лучик.

5 лучик «Отдыхайка» (релаксация)

Релаксация

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Реснички опускаются-глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем-сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать

Потянулись! Улыбнулись!

1.2.3.4.5.

Всем открыть глаза и встать (дети садятся)

В детском садике мы опять

Инструктор: Вот мы с вами и вернулись в нашем любимом детском саду.

Подведение итогов занятия. (Рефлексия)

Инструктор:

Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

Посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья.

- 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? Так в чём же заключается секрет здоровья?

Инструктор:

- Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Построение в шеренгу.