Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 19» г. Кириши Ленинградская область

Конспект непосредственной образовательной деятельности

в старшей группе на тему:

**"Цветок здоровья"**

Александрова Дарья Васильевна,

Инструктор по физической культуре

г. Кириши

Ленинградская область

2023 год

**Конспект непосредственной образовательной деятельности**

**в старшей группе на тему: "Цветок здоровья"**

**Место проведения:**спортивный зал (зал хорошо проветрен и сделана влажная уборка).

**Возрастная группа:** старший дошкольный возраст.

**Интеграция образовательных областей:** "Двигательная", "Коммуникация", "Познание".  
**Тема:** "Цветок здоровья".

**Цель:** Развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию.

**Задачи:**

***Образовательные:***- Совершенствовать двигательные навыки детей, умение творчески использовать в самостоятельной двигательной деятельности;

***Развивающие:***  
- Развивать силу, ловкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции.

- Развивать способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;  
***Воспитательные:***- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность.

- Воспитывать нравственные качества: честность, справедливость, умение заниматься в коллективе.

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, формировать умение договариваться, помогать друг другу.

**Методы:** показ, упражнения, объяснение, индивидуальная работа, анализ.

**Методы и приёмы обучения:** методы слухового, зрительного и двигательного восприятия.

**Методические приёмы:** введение в образовательную ситуацию, разминка, основная часть маршрута, дыхательное упражнение, рефлексия.

**Оборудование:**мячи (малого диаметра) по количеству детей; дуга для подлезания; гимнастическая скамейка; модули; обручи на один меньше, чем детей; музыкальное сопровождение.  
**Педагогические технологии:** здоровьесберегающие

**Ожидаемые результаты:** сформированность устойчивого интереса к подвижным играм; обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями; правильная техника выполнения элементов игр; развитие двигательных способностей; воспитание положительных морально-волевых качеств; сформированность навыков и стереотипов здорового образа жизни.

**Ход НОД**

*Дети входят в спортивный зал. (Построение в шеренгу)*  
**Инструктор:** Говорят, есть волшебный цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите?

**Дети:** Да.  
**Инструктор:** Так, может быть, совершим это путешествие?

**Дети:** Да.  
**Инструктор:** Тогда не будем терять времени - в путь!

Звучит музыка.

*(Дети идут по залу, выполняя движения).*

**І. Вводная часть.**  
1. Ходьба на носках, руки в сторону (30сек);  
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой (30сек);  
3. Ходьба в полуприседе (30сек);  
4. Ходьба змейкой (30сек);  
5. Бег с изменением направления движения  
6. Бег обычный (2мин).  
**Инструктор:** Чтоб восстановить дыхание, нужно сделать упражнение  
**Дыхательное упражнение: «Насос»**Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.  
И.п – основная стойка;  
1 - наклон туловища в правую сторону (вдох);  
2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох) 4раза.

(Дети стоят в одной шеренги. Инструктор показывает таблички с указателями):

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».  
«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».  
«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».  
**Инструктор:** Какую дорогу вы выберите?  
**Дети:** Мы пойдем прямо?  
**Инструктор:** А зачем мы отправились в путешествие? (Ответы детей)  
**Инструктор:** Тогда в путь!

*(Построение в три колонны).*

**ІІ. Основная часть**  
**Общеразвивающие упражнения с мячом**  
1. И, п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опуститъ руки вниз, вернутся в исходное положение. То же левой рукой

(5-7 раз).  
2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение.

Так же переложить мяч в правую руку(6раз).  
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2вернуться в исходное положение(5-6раз).  
4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-2-прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 3-4- взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. Тоже влево (3-4раза).  
5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).  
6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).  
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет инструктора 1-8 (3-5раз).

**Инструктор:** Ой, посмотрите! Незаметно мы с вами подошли к первому заданию. Проверим вашу силу.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).  
- А теперь проверим насколько вы гибкие

2. Пролезание под дугу, боком не касаясь руками пола;

3. Прыжки через (модули) барьеры разной высоты с продвижением вперед.  
**Инструктор:** Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный «Цветок

здоровья» уже совсем близко.

**Подвижная игра «Витаминки».**

(У детей круги разных цветов).

**Инструктор:** Зал (организм человека).

Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т.е. убить микробы внутри вас. Эти витамины (круги) расположенные по залу. А я буду микроб. Звучит музыка. Вы витамины, находите свои цвета во время музыки, перестает музыка, микроб хочет вас заразить микробами. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

**Инструктор:** Молодцы. Вы были такими ловкими, внимательными.

Я, что-то чую. Это «Цветок здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов.

(Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров, киндер сюрприз, в которые вложены кусочки чеснока).

- Понюхайте, их!

(Дети берут цветы, нюхают).

- Чем пахнут цветы здоровья?

**Дети:** Чесноком.  
**Инструктор:** Запах чеснока отпугивает эти чудесные цветы и ни один микроб к вам близко не подойдет.

**ІІІ. Заключительная часть**

Игра малой подвижности «Сладкий - кислый».

Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой предмет, например, апельсин.

Дети мимикой лица показывают вкус апельсина.

**Рефлексия**  
**Инструктор:**  
- Ребята, как называется страна, в которой мы сегодня с вами побывали? Сложно было до неё добраться? А как вы справились со сложностями?

Молодцы! Я вами очень горжусь! Вы такие смелые, ловкие, внимательные дети, но на этом наше путешествие подошло к концу. Мне было очень приятно с вами путешествовать, помогать вам!

До свидания! До новых путешествий!

**Список литературы**:

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1992г.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004г.
3. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. – М., ТЦ Сфера, 2008.
4. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / Е.И. Подольская. – Волгоград, Учитель, 2010.
5. Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. - М., ТЦ Сфера, 2008.
6. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 128 с. ISBN 5-691-00651-7.
7. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет / М.Ю.Картушина. - М., ТЦ Сфера, 2004Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005. – 104с.
8. Физкультурные упражнения, подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедической группы (ОНР). / Ю.А.Кирилова - СПб., Детство-пресс, 2005.
9. Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис- пресс, 2006.
10. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. – М., Мозаика-Синтез, 2009.
11. Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» –М.: «Просвещение» 1983.
12. Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» - М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).