

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Алёнка»
Тамбовская область, Никифоровский район

**Конспект НОД по физической культуре
«Цветок здоровья»
для детей группы общеразвивающей
направленности от 5-6 лет**

Подготовила:
Воспитатель Епифанова Юлия Вячеславовна

р.п. Дмитриевка
2015г.

Конспект нод по физической культуре в старшей группе «Цветок здоровья»

Программное содержание:

- упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами;
- разучить пролезание в обруч боком, не задевая край обруча;
- учить в прыжках, перепрыгивание через набивные мячи ;
- упражнять ползании по скамейке на животе,

Оборудование. Шары (диаметр 10-12см) по количеству детей, 3 обруча, кегли, скамейка, набивные мячи. Кружки разных цветов (большие-6шт, маленькие по количеству детей) ; красный, желтый, синий, зеленый, оранжевый, коричневый. Музыкальное сопровождение.

Ход НОД

Воспитатель: Говорят, есть волшебный цветок - 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.

Воспитатель: Так, может быть, совершим это путешествие?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка.

I часть. Дети идут по залу, выполняя движения.

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.
3. Ходьба в полуприсяде.
4. Ходьба змейкой.
5. Бег.
6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Дети стоят в одной шеренги. Воспитатель показывает таблички с указателями:

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».

«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».

Воспитатель: Какую дорогу вы выберете?

Дети: Мы пойдём прямо?

Воспитатель: А может, ляжете спать или конфет поедите?

Дети: Нет.

Воспитатель: Тогда вперед.

II часть. Дети строятся в три колонны.

ОРУ (мячом)

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опустить руки вниз, вернуться 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 (6 раз).

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. 1-3-прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же 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 воспитателя 1-8 (3-5раз).

Основные виды движений

1. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого (2-3раза),

2. Прыжки через (пеньки) барьеры разной высоты с продвижением вперед.

3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки)-2-3 раза.

Воспитатель: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко.

Подвижная игра «Витаминки»

У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е. убить микробы внутри вас. Эти витамины (круги) расположены 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.

Воспитатель: Молодцы. Я, что-то чую. Это цветок «здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндерсюрприз, в которые вложены кусочки чеснока). Понюхайте, их! (Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья?

Дети: Чесноком.

Воспитатель: Запах чеснока отпугивает эти чудесные цветы и ни один микроб к вам близко не подойдет.

III Заключительная часть. Игра малой подвижности «Сладкий, кислый».

Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой предмет, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина.

Итог

Используемая литература:

1. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.-176с.
2. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми старшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя детского сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 79с., ил.