

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №30»

## **Конспект НОД по физическому развитию**

### **«Гора здоровья»**

Старшая группа

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Мареева И.Н.

Щекино, 2020 год

### **Оборудование:**

- гантели(маленькая бутылочка с крупой);
- лабиринт(обруч с прозрачной сеткой);
- цветы с бабочками для дыхательной гимнастики;
- обручи;
- наклонная доска.

### **Задачи:**

#### **Здоровьесберегающие:**

- укреплять здоровье детей;
- закреплять навыки правильного дыхания;
- создавать положительную эмоциональную и психологическую атмосферу.

#### **Образовательные:**

- упражнять в разновидностях ходьбы и бега, в прыжках с продвижением вперед;
- закреплять навыки основных видов движений;
- формировать мотивацию к совместной деятельности.

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость);
- мышление, воображение, память, зрительное восприятие;
- пространственные и координационные и ритмические способности;
- включать тело в активный гармоничный режим жизнедеятельности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и морально волевые качества;
- формировать навыки здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью;
- выработать у детей осознанное отношение к выполнению упражнений и игр.

#### **Вводная часть:**

Дети в спортивной форме входят в зал. Построение в шеренгу, приветствие.

**Инструктор:** Ребята, скажите, а вы знаете, что такое здоровье? (ответы детей) А что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

Правильно, посмотрите на экран (несколько слайдов о составляющих здорового образа жизни).

Вот, что нужно, чтобы быть здоровыми, а еще мне рассказывали, что в джунглях есть волшебная гора и только сильные и здоровые люди могут покорить её. Только я не знаю правда ли это. Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы это узнать? (отправиться покорять гору)

Хорошо, тогда отправляемся с вами в путешествие. Путь туда долгий и нелегкий. Добраться до нее нам поможет карта. (На экране появляется карта, на ней отмечен путь с обозначением препятствий и конечной точкой путешествия. Дети вместе с инструктором рассматривают карту)

**Инструктор:** Ну что, ребята готовы отправиться в путь? (Да). Давайте посмотрим на карту. (На экране первый отрезок пути, на котором изображен человек, который сначала идет, затем бежит и в конце делает упражнение с гантелями).

**Инструктор:** За направляющим в колонне по одному шагом марш.

- ходьба в колонне по одному с чередованием с ходьбой на носках

**Инструктор:** в пути всегда потребуется помощь товарища, давайте найдем себе пару и продолжим путь

- ходьба в колонне по двое, перестроение в колонну по одному

**Инструктор:** впереди появилась высокая трава и нам надо ее перешагнуть

- ходьба с высоким подниманием колен

**Инструктор:** в джунглях очень часто меняется погода, вот и сейчас пошел дождь, давайте убежим от него, чтобы не промокнуть

– бег в колонне по одному с ускорением по сигналу

**Инструктор:** впереди появились кустарники (кегли)

– бег змейкой

**Инструктор:** вот и закончился дождь, и мы можем дальше продолжить путь

- обычная ходьба с восстановлением дыхания.

**Инструктор:** Вот мы и вышли на солнечную полянку, посмотрите что- то интересное лежит на полянке (гантели- маленькие бутылочки с крупой). Давайте возьмем гантели и выполним с ними упражнения как было указано на нашей карте.

1. И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед собой- на раз голова вниз гантели внизу, два- голова прямо, гантели вперед, три голова назад, гантели вверх, четыре исходное положение -6 раз

2 И.п. ноги на ширине плеч, гантели в обеих руках внизу. 1- подняться на носки, руки вверх пошуметь. 2- И.п.3-4 тоже.-5раз

3.И.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, 1-наклон вперед,- руки отвести назад (пошуметь)2-и.п.

3-4 –тоже. 5 раз

4.И.п.-ноги на ширине плеч руки внизу1- руки вверх, правую ногу назад на носок,2- руки опустить ногу приставить,3- руки вверх,левую ногу назад на носок,4-и.п -6 раз

5.И.п.-ноги на ширине плеч, руки с гантели внизу.1-наклон в правую сторону, руку над головой,2-и.п

3- наклон в левую сторону, рука над головой 4-и.п. 6 раз

6. И.п., о.с – прыжком ноги врозь, руки верх, прыжком ноги вместе, руки вниз. 10 раз в чередовании с ходьбой на месте

**Инструктор:** -Дети, посмотрите, какие красивые цветы и бабочки в джунглях, давайте подуем на них, чтобы бабочки улетели.

### **Дыхательная гимнастика**

#### **Основная часть**

**Инструктор:** Молодцы, размялись и можем отправляться дальше (на экране следующий этап карты, на котором изображен человек, который проходит через лабиринт и перепрыгивает с кочки на кочку).

На пути у нас появилась пещера, которую мы должны пройти. (Лабиринт из обруча и сетки, дети пролезают через обруч, затем перепрыгивают через

кочки (прыжки из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке). Повторяют 3-4 раза.

1- пролезание через лабиринт

2-прыжки на двух ногах из обруча в обруч

**Инструктор:** - Давайте посмотрим на карту, куда нам идти дальше. (на экране последняя часть карты часть - человек поднимающийся в гору)

Вот мы и подошли к подножию горы, теперь нас остается подняться на нее. (ходьба по наклонной доске на которой висят флажки и витаминки) Первый раз ребенок срывает флажок и спускается вниз, отдает флажок инструктору, второй раз достают витаминки и спускаются с ними вниз. Инструктор предлагает детям до конца занятия положить витаминки в корзинку. По окончании инструктор обращает внимание на экран, на котором появляется гора «здоровья».

-Дети, как вы думаете, вы стали сильными и здоровыми? (да), значит и правда, что гора здоровья помогает стать здоровыми и сильными. А почему? Что мы с вами делали, чтобы покорить ее? (ответы детей) Правильно, физические упражнения помогают нашему здоровью.

### **Заключительная часть**

**Инструктор:** Ребята, вот и подходит наше путешествие к концу, вы прошли все препятствия и выполнили все задания и побывав на горе здоровья зарядились энергией и силой. И конечно после такого сложного пути вы заслужили веселую и любимую игру (П/и по выбору детей).

После игры релаксация под музыку.

**Инструктор:** Отлично повеселились и пора возвращаться в детский садик. (Ходьба в колонне по одному обычным шагом, выход из зала). Воспитатель в группе раздает витаминки.