Конспект ЗД по ОО «Физическое развитие» в старшей группе

Тема: «Цветок здоровья»

**Разработал:** инструктор по физической культуре: Власова Е.Г.

**Место проведения: Физкультурный зал.**

**Оборудование и инвентарь:** Газеты по количеству детей, 2 обруча, ребристая доска, 2 скамейки, прыгалка, демонстрационный материал. Кружки разных цветов(большие -3 шт, маленькие по количеству детей); желтый, синий, зеленый.

**Цель**: Обогащение двигательного опыта детей 5- 6 - го года жизни. Формирование у детей навыков здорового образа жизни**.**

**Задачи:**

- Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу;

- Закрепить умение пролезать в обруч боком, не задевая за край обруча;

- Упражнять в ходьбе по ребристой доске;

- Упражнять в ползании по скамейке на животе, хват сбоку;

-Развивать силу прыжков боком через веревку;

-Развивать дыхательную мускулатуру, а также укреплять иммунитет ребенка;

- Формировать навыки и привычки здорового образа жизни;

- Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| 1ч | Дети заходят в зал и выстраиваются в шеренгу.  **Инструктор по ФИЗО**: Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на занятие**.** 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** (предполагаемые ответы детей)  **Инструктор по ФИЗО**: Так, может быть, совершим это путешествие в страну «Неболейка».  **Дети**: (предполагаемые ответы детей)  **Инструктор по ФИЗО**: Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка - «Вместе весело шагать по просторам». | | |
|  | Дети идут по залу, выполняя движения:  1.Обычная ходьба.  2. Ходьба на носках.  3. Бег на носках  4. Ходьба на пятках, держать руки за головой  5. Прыжки приставным шагом.  6. Бег.  7. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения. | 1 мин  30 сек  1 мин  30 сек  30 сек  1 мин  30 сек | Соблюдать дистанцию  Руки на поясе  Легкий бег  Локти назад  Соблюдать дистанцию  Соблюдать дистанцию  После бега восстановить дыхание |
|  | **Инструктор по ФИЗО:** Перестроение в одну шеренгу  Дети стоят в одной шеренги. Инструктор по ФИЗО показывает таблички с указателями:  «Налево пойдешь - в сонное царство попадешь»  «Прямо пойдешь - здоровье найдешь»  Направо пойдешь - гору сладостей найдешь»  **Инструктор по ФИЗО**: Какую дорогу вы выберите?  **Дети** (предполагаемые ответы детей).  **Инструктор по ФИЗО**: А может, ляжете спать или конфет поедите?  **Дети (**предполагаемые ответы детей)  **Инструктор по ФИЗО:** Тогда вперед, отправляемся в путь. | | |
| 2ч. | Перестроение детей в три колонны.  Дети строятся в три колонны для выполнения общеразвивающих упражнений. Звучит песня - А - Студио - «Зарядка».  Общеразвивающие упражнения с газетой:  1. «Читаем газету»  И, п.: основная стойка, газета перед собой. 1,3-прямые руки вперед, 2-прямые руки вверх, посмотреть на газету, 4-И.п.  2. «Покажи газету»  И. п.: газета в обеих руках, вытянутых перед грудью, ноги на ширине ступни. 1-поворот вправо, 2- И.п., тоже влево.  3. «Штанга»  И.п.: ноги на ширине ступни, газета над головой в обеих руках, 1,3- согнуть руки в локтях, газета за голову, 2,4- И.п.  4. «Подзорная труба»  И.п.: ноги на ширине ступни, газета «трубочка» внизу. 1-поворот вправо, посмотреть в «подзорную трубу»; 2- И.п., тоже влево.  5. «Веселая труба»  И. п.: основная стойка «труба» в правой руке, 1-поднять правую согнутую в колене, под ней передать «трубу» в левую руку,2-И.п., тоже влево.  6. «Приседание»  И. п.: основная стойка газета в обеих руках внизу, 1,3- сесть, прямые руки вперед, 2,4- И.п.  7. «Прыжки»  И. п.: основная стойка, газета на полу. Прыжки на 2 ногах , в чередовании с ходьбой | 5 раз  6 раз  5 раз  6 раз  6 раз  5 раз  3 раза | Смотрим на газету  Держим руки прямо  Сочетаем движение с дыханием  Темп средний  Носочек тянем вниз  Спина прямая  Чередовать с ходьбой |
|  | Дыхательная гимнастика:   1. Упр-ие «Подуем на листочки» подул слабый ветерок. Далее налетел ураган (выработка слабой и сильной воздушной струи) 2. Упр-ие «Пузырики»Делаем глубокий вдох через нос, надуваем «щечки - пузырики» и медленно выдыхаем через полуоткрытый рот.   **Инструктор по ФИЗО**: Молодцы ребята справились! Отправляемся дальше.  До страны «Неболейка» нам предстоит еще долгий путь через лес, но думаю мы с вами сможем преодолеть все препятствия | | |
|  | Основные виды движений:  1. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через два обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого.  2.Хоьба по ребристой доске  3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  4.Прыжки змейкой через скакалку | 2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза | Не касаться головой обруча  Руки в стороны  Хват рук с боков скамейки  Прыжки на 2-х ногах |
|  | **Инструктор по ФИЗО:** Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный **цветок**«**здоровья**» уже совсем близко. Давайте перед последним испытание передохнем. Поиграем в игру «Отгадай загадку, покажи отгадку». Слушайте внимательно.  Гребешок аленький,  Кафтанчик рябенький,  Двойная бородка,  Важная походка,  Раньше всех встает,  Голосисто поет. (Петушок)  **Дети изображают петуха:** руки на поясе. Высоко поднимая колени, с прямой спиной дети имитируют походку петушка.  Мордочка усатая,  Шубка полосатая,  Часто умывается,  А с водой не знается. *(*Кошка)  **Дети изображают кошку:** наклон вперед, ладонями упереться в пол, ходьба на четырех конечностях. Затем, опускаясь на колени и на локти, выгибать и разгибать спину.  На большой **цветной ковер**  Села эскадрилья,  То раскроет, то закроет  Расписные крылья. (Бабочки)  **Дети изображают бабочку**: поднять полусогнутые в локтях руки над головой до хлопка, а затем опустить.  **Инструктор по ФИЗО**: Молодцы ребята, все загадки отгадали и всё правильно показали. А теперь следующему испытанию. | | |
|  | Подвижная игра «Витаминки».  Объяснение игры - зал (организм *человека)*. У детей круги разных **цветов**. Во время болезни вам мамы дают витамины разных **цветов**, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины (круги) расположенных по залу. А водящий (его выбирают с помощью считалочки) будет микроб. (Звучит музыка). Вы витамины, находите свои **цвета во время музыки**, как только перестает звучат музыка, микроб хочет вас заразить микробами.  **Инструктор по ФИЗО:** Мы сейчас узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный. | 2 раза | Не наталкиваясь друг на друга |
|  | **Инструктор по ФИЗО**: Молодцы. Я, что-то чую. Это **цветок**«**здоровья**» распустился. Смотрите какой он необыкновенный! Понюхайте, его! (Дети берут **цветок**, нюхают). Чем пахнет **цветок здоровья**?  **Дети:** (предполагаемые ответы детей)  **Инструктор по ФИЗО**: Запах чеснока этого чудесного **цветка** отпугивает микробов и ни один микроб к вам близко не подойдет. | | |
| 3ч. | Игра малой подвижности «Сладкий, кислый».  Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой фрукт, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина. | 1 раз | Не повторять |
|  | Итог деятельности:  -Вот какое необычное путешествие мы с вами совершили. Чем полезен цветок «здоровья»? (предполагаемые ответы детей)  -Правильно ребята, не забывайте про это растение. Вы сегодня молодцы, хорошо позанимались.  -Ребята, кому понравилось путешествовать, пройдите в красный обруч, а если вам, что-то не понравилось, пройдите в обруч зеленого цвета.  - Сюрпризный момент  -Спасибо. Теперь постройтесь в одну шеренгу, мы возвращаемся в детский сад. (Дети перестраиваются в одну колонну и под музыку шагают в группу**).** | | |