Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №32 комбинированного вида №32 «Дуслык» г. Белебея муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан

Конспект НОД

по физической культуре в старшей группе

«Путешествие по «Радуге здоровья»»

 Подготовила: воспитатель

 Т.Г. Ханнанова

**Цели:**

1. Совершенствовать двигательные умения и навыки.
2. Приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Учить выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения.
2. Учить согласовывать движения с музыкой.
3. Способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата и формированию правильной осанки.
4. Анализировать предложенные иллюстрации.
5. Совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении игровых упражнений и в подвижных играх.
6. Развивать чувство равновесия, координацию движения, улучшать ориентирование в пространстве.
7. Воспитывать положительные эмоции и дружелюбие.
8. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность.

Оборудование: магнитофон, музыкальное оформление, гимнастические скамейки – 2 шт., обручи – 4 шт., цветные картинки – «конверты», карта с изображением «Радуги здоровья», ленточки (длина 50-60см) по количеству детей, эмблемы – солнце (по количеству детей).

1 Дети входят в зал под спортивный марш, становятся в шеренгу.

Обращаю внимание детей на центральную стену, на которой размещена Карта «Радуга Здоровья» (цветные прямоугольники выложены соответственно цветам радуги по порядку).

Читаю: Карта «Радуга Здоровья». Я никогда не видела карт с таким названием.

- Почему «Радуга Здоровья»? (Дети высказывают свои предположения).

- Посмотрите, пока каждая дорожка пуста, вы будете находить конверт определённого цвета, и мы будем выполнять задания, вложенные него, и размещать на «Радуге Здоровья», а в конце нашего путешествия посмотрим, что получится. Согласны отправиться в путешествие по необычной волшебной карте?

Что за чудо – чудеса,

В гости радуга пришла

Семь дорожек принесла.

Все дорожки не простые,

А волшебные такие.

По дорожке кто пройдёт,

Тот и пляшет и поёт.

Веселится и играет,

Как здоровым стать узнает!

Дети строятся в колонну, выполняют корригирующую гимнастику:

- обычная ходьба;

- ходьба на носках, руки за головой;

- бег в колонне по одному;

- обычная ходьба с перестроением в шеренгу.

 **Воспитатель:**

Чтоб замочек нам открыть

Конверт нам надо получить

Он такой же, как первая дорожка,

Вероника, поищи его немножко!

(находят конверт красного цвета, в нём фото, на котором дети выполняют гимнастику).

 Приготовьтесь к перестраиванию в три колонны. Комплекс гимнастики под музыкальную фонограмму.

 **Педагог:** Красная дорожка секрет здоровья открыла,

- Чему она нас дети научила?

**Дети:** нужно по утрам делать зарядку, чтобы быть бодрым и весёлым целый день

(картинка вешается на красной дорожке радуги).

 **Воспитатель:**

Чтоб второй секрет узнать

Нужно оранжевый конверт отыскать.

Марина, принеси оранжевый конверт.

Воспитатель и дети рассматривают картинки, на которых изображены основные движения.

 **Воспитатель:** Какие упражнения вы здесь видите? Какое оборудование для этого необходимо? (Дети отвечают.)

- Молодцы! Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

- Секрет здоровья радуга открыла, чему она нас научила?

**Дети:** Нужно выполнять движения и различные упражнения.

(картинка вешается на оранжевой дорожке радуги).

 **Воспитатель:**

Как ярко солнце осветило жёлтую дорожку!

Чтоб секрет её узнать

Нужно друг за другом встать

Загудел паровоз и вагончики повёз:

Чу-чу-чу!

Я далеко укачу и на жёлтую дорожку

Всех ребяток привезу!

-А вот и жёлтый конверт с заданием.

- Что здесь изображено? (паровоз). А это значит, мы будем играть в музыкальную игру «Паровозик».

 **Воспитатель:**

И вновь секрет здоровья

Радуга открыла,

Чему она нас, дети, научила?

 **Дети:** Выполнять движения под музыку, действовать по сигналу, укреплять мышцы.

 **Воспитатель:**

Следующий секрет скрывает

Зелёная дорожка.

Егор, принеси конверт – задание.

 В нем фотография массажа спины «Дождик».

 - Вставайте скорее в круг друг за другом и приготовьтесь к выполнению массажа.

Массаж спины «Дождик» по Картушиной М.Ю.

|  |  |
| --- | --- |
| Дождик бегает по крыше – По весёлой, звонкой крыше – - Бом! Бом! Бом! | Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине |
| Дома, дома посидите!Бом, бом, бом!Никуда не выходите – Бом!Бом!Бом! | Постукивание пальчиками |
| Поиграйте, почитайте!Бом, бом, бом!Я уйду –тогда гуляйте… | Поглаживают друг друга по плечикам |
| Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом…По весёлой звонкой крышеБом!Бом!Бом! | Поглаживание ладошками |

 **Воспитатель:**

- Секрет здоровья радуга открыла,

- Чему она нас научила?

 **Дети:** Нужно выполнять массаж спины, чтобы спина отдохнула

(картинка вешается на зелёной дорожке).

 **Воспитатель:** В дороге мы уже давно, а в какую игру мы с вами поиграем? Догадайтесь? (педагог берёт голубой конверт и загадывает загадку)

 Загадка

Лучик красный, лучик жёлтый!

Луч зелёный, голубой,

Полетели – покатились,

С неба радугой – дугой!

 - Подвижная игра «Ловишка с ленточками».

 **Воспитатель:** Мы сейчас выберем ловишку. Каждый прикрепит на пояс ленточку. По сигналу «Беги», дети разбегаются по залу, а ловишка старается забрать у кого – либо ленточку. Лишившись ленточки, игрок отходит в сторону. По сигналу: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки. Выбирается новый водящий.

 **Воспитатель:**

- И вновь секрет здоровья радуга открыла,

- Чему она нас научила?

 **Дети:** Играть в подвижные игры, быть весёлым!

(На радугу выкладывается картинка с подвижной игрой).

 **Воспитатель:** Ждёт нас синяя дорожка,

- Отдохнем на ней немножко.

- Миша, принеси, пожалуйста, синий конверт.

- Что здесь изображено? (Дыхательная гимнастика «Осенние листья»).

Дует лёгкий ветерок-

Ш-ш-ш!Ш-ш-ш!

И качает так листок-

Ш-ш-ш!

Дует сильный ветерок!

Ш-ш-ш!

Осенние листики на веточке висят,

Осенние листики детям говорят-

Рябиновые: А-а-а!

Осиновые: И-и-и!

Кленовые: О-о-о!

Дубовые: У-у-у!

 **Воспитатель:** Секрет здоровья синяя дорожка открыла,

- Чему она нас научила?

 **Дети:** Выполнять упражнения на дыхании.

(конверт размещается на синей дорожке).

 **Воспитатель:**

- Дорожек много мы прошли,

- Секреты разные нашли.

- Следующий секрет скрывает

- Фиолетовая дорожка.

- Арина, принеси фиолетовый конверт.

- Посмотрите, что обозначает эта подсказка? (на рисунке солнышко и глаз).

- Конечно, это гимнастика для глаз «Солнышко».

|  |  |
| --- | --- |
| Солнышко, солнышко,В небе свети!Яркие лучики к нам протяни. | Потянуться руками вверх |
| Ручки мы вложимВ ладошки твои | Похлопать в ладоши над головой |
| Нас покружи, оторви от земли. | Покружиться, подняв руки вверх |
| Солнечный лучикБыстро скакал,И на плечо онК ребятам упал. | Вытянуть вперёд правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить движение пальца глазами. |
| Весело лучикПесенку пел.Каждый себеНа плечо посмотрел. | Повторить тоже самое с левой руки. |
| Солнечный лучикБыстро скакалИ на маленький носикК ребятам попал.Весело лучикПесенку пел.Каждый на носикСебе посмотрел. | Вытянуть руку вперёд и коснуться пальцем кончика носа. Проследить это движение взглядом. |
| Хлопают радостноНаши ладошки,  | Похлопать в ладоши. |
| Быстро шагаютРезвые ножки. | Ходьба на месте. |
| Солнышко скрылось. Ушло на покой. | Закрыть глаза и положить руки под щёку. |
| Мы же на местеПрисядем с тобой.(Е. Карельская, М. Картушина) | Присесть. |

(Выкладываем конверт на фиолетовую дорожку).

 **Воспитатель: -** Ребята, вы ничего не замечаете?

 **Дети: -** Мы открыли все замочки, разгадали все секреты волшебной карты.

 **Воспитатель: -** А какие секреты здоровья вы сегодня узнали? Что в нашем путешествии вам показалось лёгким, а что трудным?

- Ребята, вы каждый день делаете зарядку, выполняете упражнения, играете в подвижные игры, делаете упражнения на дыхание, самомассаж, поэтому вы здоровые, сильные, ловкие.

Давайте встанем в круг, возьмёмся за руки и построим «Радугу дружбы». Вы чувствуете тепло ваших рук? Вам приятно? Смотрите, какая крепкая «Радуга дружбы» у нас получилась, а всё потому, что в нашем сердце живут любовь и дружба. И чтобы вы не забыли об этом, я каждому из вас подарю маленькое солнышко, как символ любви, добра, красоты, которое вы унесёте с собой.

На этом наше занятие закончилось: «Всем спасибо! А гостям скажем: «До свидания!»

**Литература:**

1. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Основная образовательная программа дошкольного образования от рождения до школы – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.-368с.
2. М.Ю. Картушина Зелёный огонёк здоровья. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – Спб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС. 2005,-256с.
3. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий. – М. МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2009.-128с.
4. Э. Степаненкова. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.-96с.