

**Конспект непосредственной образовательной деятельности  
в старшей группе на тему:  
"Цветок здоровья"**

**Интеграция образовательных областей:** Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие, Физическое развитие

**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:*

- развитие способностей приспосабливаться к меняющейся нагрузке;

*Воспитательные:*

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

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

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

### Ход НОД

*Дети входят в спортивный зал. (Построение в шеренгу)*

**Воспитатель:** 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.

**Воспитатель:** Так, может быть, совершим это путешествие?

**Дети:** Да.

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

#### **I. Вводная часть.**

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

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).

**Воспитатель:** Чтоб восстановить дыхание, нужно сделать упражнение

1. 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 шеренге. Инструктор 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 зачем мы отправились в путешествие? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Тогда в путь!

## **II. Основная часть**

*(Построение в три колонны).*

### **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-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. 1-2-поднять 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. 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 инструктора 1-8 (3-5раз).

**Воспитатель:** 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.

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

### **Подвижная игра «Витаминки»**

Зал (организм человека). 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) 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.

**Воспитатель:** 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.

**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.

### **Рефлексия**

**Воспитатель:**

- 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!