**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципальное БЮДЖЕТНОЕ дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«детский сад «непоседы»**

пер. Нефтяников, д. 3, г. Муравленко, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629601, телефон 89088525861, ОГРН 1148905000518, ОКПО 32127570, ИНН 8905056269, КПП 890501001,р.с. 403028109219900000639,

E-mail: [neposedy@uomur.org](mailto:neposedy@uomur.org)

**Конспект непосредственно – образовательной деятельности по физическому развитию для воспитанников старшего дошкольного возраста на тему:**

**«В гости к гномам за секретами здоровья».**

Инструктор по физической развитию

МБДОУ «ДС «Непоседы»

Шмаргунова У.А

Муравленко, 2022

**Цель:** создать условия для развития двигательной деятельности детей.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** Оздоровление организма средствами физических упражнений в сочетании с элементами дыхательной гимнастики.

**Образовательные:** Развивать быстроту реакции, чувство равновесия, ловкость и сноровку; Закрепить умение прыгать через препятствия на двух ногах, приземляясь на полусогнутые ноги ; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках, голова приподнята, смотрит вперед, ноги вместе, согнуты в коленях, бег «змейкой». Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя;Формировать представления о том, что полезно организму для здоровья.Дать детям знания о пользе физических упражнений, о необходимости их выполнения;Воспитывать чувство ритма, уверенность в себе.

**Воспитательные:** формировать у ребенка интерес к занятиям физическими упражнениями

**Предварительная работа:** беседы с детьми о здоровом образе жизни, чтение Чуковского «Мойдодыр».

Минутки здоровья.

**Словарная работа:** мягко, на полусогнутых ногах, голова приподнята, смотрит вперед, овощи, фрукты.

**Оборудование:** картинки гномов, обручи 4 штук, 1 скамейка, ориентиры для О. Р. У. муляжи овощей.

**Ход НОД:**

-В ШЕРЕНГУ СТАНОВИСЬ!

Здравствуйте, ребята! Посмотрите, как много гостей у нас сегодня. Давайте с ними поздороваемся.

Речевка: Здравствуйте!

Вам физкульт ура, ура!

Мы – здоровая семья.

Утро – глазки открывай

И кроссовки обувай.

Шагом, бегом и прыжками

В детский сад собрались с вами,

С физкультурой мы друзья,

Вам гип-гип, ура, ура!

- Ребята, наступила весна, и многие начинают чихать, простывать. А я слышала, что в далекой волшебной стране живут маленькие гномы, которые знают секреты здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и спросим, как они остаются здоровыми в любое время года.

- Тогда слушай мою команду! На лево.

За направляющим вокруг зала шагом марш!

Ходьба по кругу в колонне по одному (под музыкальное сопровождение муз. работника)

-1 Ходьба по узенькой дорожке "превращаемся в гномов"- на полусогнутых ногах, руки на коленях;

-2 Ходьба по широкой дорожке "превращаемся в великанов"-на носках, руки вверху;

-3 впереди препятствия, перешагивайте их-ходьба, высоко поднимая колено;

-4 "осторожно, впереди лужи" перепрыгивайте -прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе.

-5 "впереди река, плывем"-ходьба широким шагом, с попеременными круговыми движениями рук;

-6 "пересаживаемся на машины", включаем первую скорость- медленный бег;

-7 вторую скорость-бег в среднем темпе;

-8 третью скорость -быстрый бег;

-9 остановили машину, дальше идем пешком-обычная ходьба;

Упражнение на восстановление дыхания.

Руки в стороны - вдох, опустили -выдох.

Построение в колонну. На месте СТОЙ РАЗ. ДВА,

На лево. Вот мы и добрались в страну Гномов. А вот и они. Нас встречают гномы ЧИСТЮЛЯ и КРЕПЫШ. Этого назвали ЧИСТЮЛЯ потому, что он всегда соблюдает правила личной гигиены. А для чего нужны эти правила? Какие правила вы знаете?

А КРЕПЫША назвали потому, что он любит делать зарядку.

И мы умеем!

Давайте покажем гномам, как мы делаем зарядку.

На право. За направляющим перестроение в 3 колонны.

1. Упражнение «Наклоны головы». Самостоятельно под мой счет упражнение с права начинай.

И. п. -ноги вместе, руки на поясе

1-наклоны головы вправо;

2- исходное положение.

3.-наклонить голову влево;

4- исходное положение. (8 раз)

2. Упражнение «Махи руками, через стороны за голову» Упражнение начинай.

И. п. -ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1—руки в стороны; 2 —руки за голову;

3—руки в стороны; 4 —исходное положение. (6 раз)

3. Упражнение «Махи руками через стороны вверх»

Упражнение вместе со мной в правую сторону начинай.

И. п -ноги вместе, руки на пояс.

1-шаг в сторону, руки в стороны;

2-ноги вместе, хлопок над головой;

3-шаг в сторону, руки в сторону

4-исходное положение. То же влево. (6 раз)

4. Упражнение «Хлопки под коленом» Следить за ровными ногами.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Чередуя хлопки под правой и левой коленкой под счет

1 мах правой ногой вперед, хлопок под коленом;

2-исходное положение.

3-мах левой ногой, хлопок под коленом.

4-исходное положение. (6 раз)

5. Упражнение «Мельница» Упражнение вместе со мной начинай.

И. п- ноги ширине плеч, руки на поясе.

1-руки в стороны;

2-наклониться, коснуться правой рукой, левый носок.

3-выпрямиться, коснуться левой рукой, правый носок. ;

4—исходное положение

6. Упражнение «Прыжки на двух ногах с чередованием ходьбы на месте» Упражнение вместе со мной в правую сторону начинай.

И. п. -ноги вместе, руки на поясе.

прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, чередуя с ходьбой, на месте.

Молодцы!

Чтобы быть всегда здоровыми, гномы много трудятся, занимаются физическим трудом. Они в волшебной стране круглый год собирают урожай. Давайте поможем им собрать урожай. Для этого слушай мою команду За направляющим, в 1 колону шагом марш, построение возле ориентира.

Основные виды движений: (под музыкальное сопровождение)

А чтобы это было правильно и с пользой для здоровья,

София покажет, как правильно надо делать.

-1. «перепрыгнем через овраг»

-1. Для этого надо перепрыгнуть из обруча в обруч, с на двух ногах с продвижением вперед приземляясь на полусогнутые ноги (2-3 раза)

-2. «переплывем через реку»

Для того чтобы переплыть реку надо лечь на скамейку животом, подтягиваясь руками

Голова приподнята, ноги вместе, согнуты в коленях.

-3. пройдем через лесную чащу, соберем урожай.

вернемся назад и встанем в конце колонны.

Пробежать змейкой не задевая кегли. Взять один предмет и вернуться назад, положить в корзину.

Молодцы, помогли гномам собрать урожай.

Что мы собрали? (овощи)

Гном Хохотун с друзьями всегда в хорошем настроении. Они не только трудятся, но и любят играть и веселиться.

И мы любим играть. Давайте покажем гномам, как мы умеем играть в подвижную игру «Кто быстрее».

Давайте и мы сыграем.

Подвижная игра «Кто быстрее»

Бег вокруг обруча под музыкальное сопровождение, при остановке успеть взять предмет. Кто остался без предмета выбывает

Релаксация и самомассаж.

- Гномам очень понравилась наша игра и они приготовили для вас подарок, но он не простой, а волшебный, его можно только почувствовать. Закройте глаза и представьте, как здоровье наполняет ваш организм. Руки и ноги стали сильными. Сердце бьется ровно. Дыхание спокойное. Погладьте себя по голове, помассируйте уши, погладьте руки и ноги. Вы здоровы! Вы красивы! Вы счастливы! Открывайте глаза.

Воспитатель вносит корзинку с яблоками в то время, когда дети с закрытыми глазами.

Дети! Посмотрите, Гномы подарили вам еще один подарок. Что это? А какая польза во фруктах? А витамины тоже необходимы для того чтобы быть здоровым. Путешествие наше закончилось.

Нам пора возвращаться в спортивный зал. Давайте скажем спасибо гномам, до свидания!

Вокруг себя обернись, в спортивном зале очутись!

**Итог НОД (Рефлексия)**

Вам понравилось наше путешествие?

А что больше всего понравилось?

А что было выполнять труднее всего?

А что для вас было самым легким?

Давайте вспомним. Что помогает гномам быть всегда здоровыми?

Делать зарядку, трудиться, быть всегда в хорошем настроении, кушать витамины.

Вы – молодцы! Теперь нам пора возвращаться в группу, скажем нашим гостям «До свидания!». Построились в колонне по одному. В путь, друзья! Самой короткой дорогой.