

**Конспект НОД по физической культуре
в старшей группе с использованием инновационных
технологий «Путешествие за Цветком - здоровья»
Инструктор физ.культуры: Еськова В.И 21.09.2018 г.**

Образовательная область: «Здоровье»

Раздел: Физическая культура

Тема: «Путешествие за Цветком - здоровья» с использованием инновационных технологий.

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни, закрепление начальных представлений о положительном влиянии занятий физкультурой на здоровье человека. Уметь выполнить упражнения, с нетрадиционными оборудованием, в сочетании со словом и музыкой.

Задачи:

Образовательные: продолжать формировать представление о зависимости здоровья от занятий физкультурой; совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, прыжка на двух ногах с перепрыгиванием через предметы, умение упражнять детей в ходьбе по ребристой доске приставным шагом, ползать по-пластунски.

Развивающие: ловкость, равновесие, координацию движений, внимание, логическое мышление, мелкую моторику, зрительное восприятие и память. Способствовать формированию мыслительных операций, развитию речи.

Воспитательные: целеустремленность, взаимопомощь и умение взаимодействовать со сверстниками, любознательность, интерес к путешествию, как форме познания окружающего мира.

Оздоровительные: продолжать укреплять и сохранить здоровье на занятии по физическому воспитанию.

Методы и приёмы: создание проблемных ситуаций; активизирующие вопросы педагога; игровой персонаж Вирус-Вредилиус.

Словарь: «шеренга», «правильная осанка», «ползать по – пластунски», «пещера».

Инструктор: Ребята, Говоря 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- «ел» «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 – «саяхат?»

Дети: Да

Воспитатель: Тогда не будем терять времени – в путь!

Я вам предлагаю отправиться в путешествие на необычном транспорте – на воздушных шарах! – «ауа шары», (с мешками)

Накачали воздухом шары (взмахом сверху вниз наполнить воздухом мешок)

Звучит музыка.

Дети идут по залу, выполняя движения смешком. – с мешком на плече, в чередовании: - с кружением в одну и другую стороны, мешки с воздухом в руках; - прыжки в мешках; - перекатываться бревнышком лежа в мешке; с наклонами вперед, перекладывая мешок под ногой (поочередно); Бег: - в колонне; с остановкой « подбрось – поймай» (мешок);

- в колонне по 1му

Ходьба в колонне по 1 му, сложить мешки.

Инструктор: ребята, ветер усиливается...

Дыхательная гимнастика «ветер»

Мы подумаем высоко,

Мы подуем низко,

Мы подумаем далеко,

Мы подуем низко

Инструктор. Кто-то преградил нам путь... а что это лежит у нас на дороге?

Дети: Гимнастические палки.

Инструктор. Как вы думаете, гимнастические палки могут прибавить нам силы на пути к цветку здоровья? Как?

Дети. С ними можно выполнить упражнения, и наши руки и ноги станут сильнее.

Инструктор: А чтобы было удобно выполнять упражнения, как нужно встать?

Дети. Свободно, чтобы не задевать друг друга.

ОРУ с гимнастической палкой

1. И.п. – о. с., палка внизу, хват сверху.
 - 1 – палка вперед;
 - 2 – палка вверх;
 - 3 – палка вперед;
 - 4 – И. п..
2. И.п. – ноги врозь, палку внизу.
 - 1 - палка вверх;
 - 2 - наклон вправо (влево);
 - 3 – палка вверх;
 - 4 – И.п.
3. И.п. – о.с., палка внизу, хват сверху.
 - 1 – палка вверх, правая нога назад;
 - 2 – И.п.
 - 3 – палка вверх, левая нога назад;
 - 4 – И.п.
4. И.п. – о.с., палка вниз.
 - 1 – присесть, палка вперед;
 - 2 – И.п.
5. И.п. – сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках.
 - 1 – палка вверх;
 - 2 – наклон вперед, коснуться палкой носков ног;
 - 3 – выпрямиться, палка вверх;
 - 4 – И.п.
6. И.п. – о.с.
 - 1 – прыжком на ноги врозь, палка вверх;
 - 2 – прыжком в И.п.

Дыхательная гимнастика «Змейка» Чтобы не было насморка зимой, подышим ноздрей, сначала одной, а потом и другой! (зажимаем пальцами)

Инструктор: В этой стране есть озеро, в котором плавают много разных рыб., Мальчики будут «изображать озеро» держать покрывало, а девочки «рыбки»

1. *Ползать по – пластунски под покрывалом. Цель:* не касаться головой «покрывала»

Инструктор: Молодцы! Двигаемся дальше. ребята, нам предстоит пройти через узкую пещеру. Это очень опасно, постараться не упасть в пропасть, вам поможет взаимопомощь.

2. «Пройди через пещеру» и «перепрыгни лужи» - *пройти боком, приставным шагом, держась за руки, по узкой ребристой доске, и перепрыгнуть через « лужи – коврики» на двух ногах, руки на поясе.*

Цель: не упасть, сохраняя равновесие, перепрыгивать через «лужи» не наступая на них.

Инструктор: Молодцы, идем дальше. Ребята, посмотрите на картинку, какая грустная Мартышка. Почему она грустная? (...голодная) Давайте накормим мартышку. Игра для профилактики плоскостопия « Мартышки и кокосы»

Цель: несем мяч зажимая стопами ног, не ронять мяч – кокос.

Инструктор: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко.

Вирус-Вредилиус. К цветку здоровья подбираетесь? Ничего у вас не выйдет! Я - Вирус-Вредилиус, я ребят заражу, я ребят догоню! (*Догоняет детей, пойманные отвечают, что они будут делать, чтобы не болеть или как они будут лечиться от простуды и кашля*). Игра повторяется 2 – 3. Вирус постепенно замедляет бег и останавливается.

Дети:

- 1. Закаливание*
- 2. Правильное питание*
- 3. Принимать витамины*

Инструктор: Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т.е. убить микробы внутри вас.

Игра «Собери витамины»

(Вирус-Вредилиус разбрасывает витамины по залу, дети находят разноцветные шары и раскладывают их в обручи).

Вирус-Вредилиус. Я теряю силы. Что со мной случилось? Не понимаю! Караул! Запах здоровья! Спасайся, кто может! (*Убегает*).

Инструктор: Молодцы. Мы прогнали Вирус

Гимнастика для глаз « Бинокль» Ну, ка бинокль приготовили (соединили указательный и большой пальчики в круг)

- крепко зажмурить глаза на сек. и открыть;*
- быстро моргать глазами (30 – 40 сек.)*

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 этих чудесных цветов отпугивает вирусы и микробы.

Инструктор. Жители страны «Неболейка» дарят вам этот цветок здоровья и желают здоровья. Отнесите этот чудесный цветок в группу, и ни один из вас не заболеет. Как вы думаете, наше путешествие было успешным? Наше здоровье прибавилось? А что по пути в страну «Неболейка» помогло вам прибавить здоровья?

Дети. Упражнения, гимнастические палки полоса препятствий, игра, цветок здоровья.

Инструктор. верно! А какие качества вам помогли дойти до страны «Неболейка»?

Дети. Сила, ловкость. смекалка, дружба.

Инструктор. А сейчас нам пора возвращаться в детский сад. Чтобы удачно вернуться нам надо подняться высоко на носочки и выйти из этой волшебной страны.

(Дети на носочках выходят из зала).