**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка-детский сад
№ 51 «Солнышко»**

Конспект НОД

***физкультурного занятия с элементами ЛФК***

«В гости к Здоровячку»

для детей старшей группы

***образовательная область «физическое развитие»***

****

 **Составила инструктор ФЗК: Колганова Ольга Викторовна.**

 **Озерск декабрь 2021**

**Конспект НОД**

**Физкультурного занятия с элементами ЛФК**

**« В гости к Здоровячку»**

***образовательная область* *« физическое развитие»***

**Возрастная группа:**для детей старшего дошкольного возраста 5-6лет.

**Вид НОД:** непосредственно- образовательная, закрепление ранее приобретенных знаний и умений.

**Форма организации обучения:** фронтальная (обще групповая).

**Приоритетная ОО**: «Физическая культура».

 **Интегрируется с ОО:** «Музыка», «Социализация».

**Предполагаемая продолжительность**: 25 минут.

.**Цель НОД:**  Профилактика плоскостопия.

**Задачи:**

**Физическая культура:**

Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы.

Продолжать совершенствовать координацию, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях.

Формировать правильную осанку.

Укреплять дыхательную систему.

Воспитывать интерес и желание к ежедневным физическим упражнениям.

**Образовательные:**

- Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни.

- Формирование правильной осанки.

**Оздоровительные:**

- Создать положительное эмоциональное  настроение у детей;

- Развивать  двигательную  активность детей;

- Создать условия для усвоения естественной потребности детей в движении;

**Развивающие:**

- Развитие и корректировка стопы; укрепление связочно - суставного аппарата.

- Развитие мелкой моторики пальцев ног.

**Воспитательные:**

- Воспитывать физические качества (сила, ловкость, выносливость).

- Воспитывать интерес к занятию; создать положительный эмоциональный настрой.

 **Интеграция образовательных областей:**

- физическое развитие;

- художественно-эстетическое развитие;

- социально-коммуникативное развитие

**Предварительная работа:**

·        Беседа об осанке и как ухаживать за ногами;

·        Обучать правильной последовательности выполнения ОРУ;

·        Дать детям самостоятельно принять решение по защите своего позвоночника (дети выводят правила).

**Ожидаемый результат:**

-  укрепление мышц стопы и голени ног.

-  повышение уровня физической подготовленности.

-  сформированность осознанной потребности в выполнении

   упражнений в домашних условиях.

-  благотворное влияние сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

**Оборудование:**

 скамейка – 2 шт., канат – 1 шт., игрушка – здоровячек, картина солнышка, сундучок, нестандартное оборудование, гимнастические палки, кубики, мячи – ёжики, платочки – по количеству детей, обруч – 1 шт.

**Ход занятия: Д**ети входят в зал.

**Инструктор:**

 Здравствуйте дети! Вот и снова мы с вами встретились. Я очень рада вас видеть.

Ой! Что за звук? Может пришло сообщение? Посмотрим друзья?

**Дети:**(ответы детей)

**Здоровячек:**

Я не гриб – боровичок!

Я зайчонок – здоровячек!

Здравствуйте ребята!

А я живу в стане Здоровья

Если вы хотите быть здоровыми

Тогда приглашаю всех, вас

К себе в гости, в чудо страну.

Но у меня для вас одно условие –

Идти будете ко мне босиком!

- Согласны?

**Дети:**(ответы детей)

**Инструктор:** Как вы считаете: почему его назвали Здоровячком?

**Дети:**(ответы детей)

Этот малыш здоровый и поэтому его назвали ласково Здоровячек.

***Музыкально-ритмическая разминка:***

***Динамическое упражнение «Зимняя прогулка»:***

-По заснеженной дорожке

Шагаем в новеньких сапожках*. Спокойная ходьба.*

Топ-топ, топ-топ,

Нас зима гулять зовёт!

- Выше ноги поднимаем,-

По сугробам мы шагаем. *Ходьба с высоким подъёмом*

Раз-два! Раз-два! *бедра.*

Выше ноги, детвора!

- Быстро лыжи мы наденем

И теперь на лыжах едем. *Имитация «ходьбы на*

О-хо-хо! О-хо-хо!  *лыжах»*

Дует ветер нам в лицо!

- Мы на санки пересели,

С горки мигом полетели. *Бег.*

Ух-ух! Ух-ух!

Аж, захватывает дух!

- По дорожке ледяной

Мчат коньки меня с тобой. *Имитация скольжения.*

Ах, какая красота!

Кататься на коньках с утра!

**Инструктор:** Дети, дорога будет дальняя, трудная, но очень интересная. Чтобы преодолеть все трудности, препятствия, и чтобы не устали наши ножки мы с вами сделаем массаж ног.

 ( дети садятся на стульчики)

***Массаж***

Ногу левую на правую кладём и стопу свою берём.

Чтобы ножки нам размять, мы их будем растирать!

Так, от пальчиков до пятки массируем ребятки.

Вот теперь наоборот трём от пяточки вперёд.

А сейчас на каждый пальчик мы наденем сарафанчик.

Ножку левую размяли и нисколько не устали.

Ножку правую берём, на коленочку кладём

И теперь для этой ножки снова мы массаж начнём.

Вот теперь можно и отправляться в путь.

**Инструктор:** Вы готовы?

**Дети:**(ответы детей)

(под муз. «Вместе весело шагать»)

**I Вводная часть**

Выше руки поднимаем на носочках мы шагаем,

А потом на пятках дружно

Ну а если надоест

То пойдём все косолапо, как медведи ходят в лес (на внешней стороне стопы.)

Дальше шагом мы пойдём

И немножко отдохнём.

Чудо – тропочка зовёт

Нас с ребятами вперёд

Надо нам по ней пройти

Чтобы в страну здоровья зайти! (ходьба по тропе здоровья)

**Дыхательное упражнение:**

***Дыхательное упражнение «Носиком дышу свободно»***

**Цель:** Улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

*Носиком дышу свободно,*

*Тише - громче, как угодно.*

*Без дыханья жизни нет,*

*Без дыханья меркнет свет.*

*Дышат птицы и цветы,*

*Дышим он, и я, и ты.*

(Вдохи всем телом после каждой строки)

**Инструктор:** Вот мы с вами и пришли в страну здоровья!

 Ребята, а какими нужно быть, чтобы в стране «Здоровья» чтобы нас все полюбили?

**Дети:** добрыми.

***Танец- разминка « Что такое доброта? »***

**Инструктор:** дети, а кто же нас встречает?

**Дети:**(ответы детей)

**Здоровячек:**  Я очень рад вас видеть в моей стране здоровья. И приготовил для вас интересные игры.

**Инструктор:** Посмотрите, а кто же нам улыбается?

**Дети:**(ответы детей)

**Инструктор:** Солнышко дарит вам дети лучики, а малыш - здоровячек предлагает поиграть с ними.

Поиграем?

**Дети:**(ответы детей)

**II Общеразвивающие упражнения**

***1. «Носочки, пяточки»***

И.П. стоя, руки на поясе.  Встать на носочки, опуститься на пяточки – 6 р

***2. «Лучик солнца»***

И.П. стоя, руки на поясе. Катание лучика правой, затем левой ногой – по 4р

***3. «Прокатись на лучике»***

И.П. сидя на полу, руки упор сзади, ноги на лучике. Прокатывание лучика с продвижением вперёд.

**Инструктор:** Загрустило солнышко, вернём лучики солнышку, чтобы оно нам так же улыбалось.

***4. «Мячики – ёжики»***

И.П. стоя, руки на поясе. Катать мяч по кругу правой, затем левой ногой. – по 4р

***5. «Передай платочек»***

И.П. сидя на скамейке. Передать платочек от правой к левой ноге – по 4р.

**Здоровячек:**Какие молодцы! Я очень рад, что вы такие ловкие, умелые, а значит и здоровые.

**Инструктор:** Здоровячек предлагает поиграть с ним в игру.

**Инструктор:** Ножки резвые у вас?

**Дети:**(ответы детей)

**Инструктор:** Мы покажем всем сейчас?

**Дети:**(ответы детей)

**Игра называется:**

 ***«Резвые ножки»*** (1,2,3 – на носках беги! (бегают по залу)

 1,2,3,4,5 – к здоровячку на пяточку встать (подбегают и ставят ногу на пяточку).

**Инструктор:** Много бегали, играли

Ручки тоже у вас устали, давайте их мы разомнем .

 Дети садятся каждый на свой стульчик, берут по массажному мячу.

- Представьте, что к вам в гости пришел ёжик (все движения выполняются в соответствии с текстом).

***Выполняется массаж биологических активных зон «Ёжик»***

Ёжик выбился из сил-
Яблоки, грибы носил.
Мы потрем ему бока,
Надо их размять слегка.
А потом погладим щёчки,
Пощекочем возле ушка
Погладим ручки, ножки,
Чтобы отдохнул немножко.
Ёж по тропке убежал,
Нам «Спасибо!» пропищал.

**Инструктор:** Здоровячек очень рад, что вы побывали у него в гостях. А вам понравилось в стране здоровья?

**Дети:**(ответы детей).

**Здоровячек** дарит ребятам яблоки.

**Инструктор:** Ребята, а давайте в подарок Здоровячку слепим Снеговика?

***Игра « Лепим, лепим ком большой »*** *( дети встают в круг).*

Эта игра-ускорялка. Детям очень нравится.

Снег пушистый нагребаем – по очереди движения обеими руками к себе

Лепим, лепим ком большой – фонариками рисуем большой круг, приседая

И ещё раз нагребаем – по очереди движения обеими руками к себе

Лепим, лепим ком другой – фонариками рисуем поменьше круг

 Лепим ручки – ручками лепим пирожок

Лепим ножки – ручками лепим пирожок

Чтобы бегал по дорожке – бег на месте

Лепим глазки – указательными пальцами показываем по очереди глаза

Лепим бровки – показываем брови

И длиннющий нос морковкой – выстаиваем ладошки друг к другу.

(игра повторяется 3 раза).

**Инструктор:** Н теперь пора прощаться и в группу возвращаться.

Скажем Здоровячку: « Пока! Пока! Мы придем еще сюда!»

**Список использованной литературы**

1. «Нарушения осанки и плоскостопие» - ж. «Здоровье дошкольника» №6 – 2008г.
2. «Помните – здоровье начинается со стопы» - ж. «Дошкольное воспитание» №8 – 2005г.
3. «Профилактика плоскостопия» - ж. «Ребёнок в детском саду» №1 – 2006г.
4. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» - ж. «Дошкольное воспитание» №8 – 2003г.
5. «Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия», «самомассаж» - ж. «Инструктор по физической культуре» №6 – 2011г.
6. «Упражнения для профилактики плоскостопия» - ж. «Инструктор по физической культуре» №2 – 2010г.
7. «Подвижная игра, как средство предупреждения плоскостопия» -ж. «Инструктор по физической культуре» №2 – 2013г.
8. «Система работы по коррекции нарушений осанки и плоскостопия» -ж. «Инструктор по физической культуре» №1 – 2009г.