**Конспект НОД по физическому развитию**

(с использованием здоровьесберегающих технологий)

**Тема занятия: «Детский сад. Игрушки».**

**Возрастная группа:** старшая.

**Вид занятия:** физкультурно-оздоровительного характера.

**Цель:** охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- учить детей ведению мяча с продвижением вперед;

- упражнять детей в непрерывном беге до 1,5 мин., упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе; упражнять прыжкам ноги вместе ноги врозь;

- развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, с выполнением различных заданий; развивать глазомер.

***Воспитательные:***

- воспитывать у детей ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий, формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни посредством здоровьесберегающих технологий, содействовать развитию положительных эмоций, взаимопонимания и сопереживания.

***Оздоровительные:***

- формировать у детей правильную осанку;

- укреплять и формировать свод стопы у детей.

**Интеграция областей:** Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

**Место проведения занятия**: музыкально-спортивный зал.

**Форма организация детей на занятии:** групповая, подгрупповая, индивидуальная.

**Физкультурное оборудование:** конусы, мячи большого диаметра на каждого ребенка, набивные мешочки по два на каждого ребенка (150г. – для девочек, 200г. – для мальчиков), гимнастическая скамейке, плоские обручи, массажная дорожка «Здоровье», массажный коврик.

**Технические средства:** музыкальное сопровождение (фортепьяно), магнитофон.

**Ход занятия**

***Вводно-подготовительная часть*** *(4-5 мин)*

Построение в шеренгу, равнение (команды: «Равняйсь!», «Смирно!»).

**Гимнастика для глаз «Собираемся в детский сад»**

|  |  |
| --- | --- |
| Много разных дел с утра  Выполняет детвора.  Нужно быстро умываться,  В детский садик собираться:  Быстро свой рюкзак сложить,  Все, что нужно не забыть. | *Смотрят вперед.*  *Моргают глазами.*  *Смотрят вверх.*  *Смотрят вниз.*  *Круговые движения глазами влево-вверх, вправо-вниз.*  *Круговые движения глазами вправо-вверх, влево-вниз.* |

Повороты: «Направо», «Налево», «Направо».

Ходьба в колонне по одному.

Разновидности ходьбы:

-на носках, руки в стороны, за голову;

-обычная;

-на пятках, руки на поясе;

-обычная;

-в полуприседе, руки на поясе;

-обычная;

-быстрая.

Бег в колонне по одному.

Разновидности бега:

-обычный;

-змейкой;

-обычный;

-боковой галоп, руки на поясе (правым и левым боком);

-обычный.

Быстрая ходьба.

Обычная ходьба.

**Дыхательное упражнение «Вырасти большой»** (в ходьбе) – 3 раза.

|  |  |
| --- | --- |
| Вырасти хочу скорей,  Добро делать для людей. | *И.п. – о.с.*  *1-поднять руки вверх, подняться на носки (вдох);*  *2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х».* |

Перестроение в две колонны.

***Основная часть*** *(16-18 мин)*

**Игровой самомассаж «Городок игрушек»** (1 раз)

|  |  |
| --- | --- |
| Возле двух лесных дорог  Прямо на опушке.  Есть волшебный городок  Где живут игрушки. | *Поглаживаем лоб от середины к вискам.*  *Массируем указательными пальцами крылья носа.*  *Растираем ладонями уши вверх – вниз.*  *Гладим уголки губ по направлению к ушам.* |

**Комплекс ОРУ «Любимые игрушки»**

**1.** **«Кукла».** И.п. – о.с., руки на поясе. 1-2-отвести руки назад – вниз до сведения лопаток-вдох. 3-4-вернуться в и.п. – выдох (6 раз). Темп средний.

**2.** **«Ванька-встанька».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки за голову; 2-3-пружинящие наклоны вправо; 4-вернуться в и.п. Повторить движения в левую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону. Темп средний.

**3. «Хлопушка».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2-поворот вправо, хлопнуть перед собой; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 3 раза. Темп средний.

**4. «Пирамидка».** И.п. – о.с., руки вверху, соединены ладошки. 1-2-присед, руки в стороны; 3-4-вернуться в и.п. (6 раз). Темп средний.

**5. «Мяч».** И.п. – сед, руки в упоре сзади. 1-3-поднять таз. 4-вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп средний.

**6.** **«Юла».** И.п. – ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя. Тоже в другую сторону. Чередовать с ходьбой (2-3 раза).

**7. Дыхательное упражнение «Вертолет»** (2 раза). И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть (носом), не меняя положение рук; повернуть вправо – выдохнуть (ртом); вернуться в и.п. То же самое влево.

**ОВД**

**1.Ведение мяча об пол с продвижением вперед** (дети встают врассыпную).

- показ, объяснение, выполнение детьми.

**2.Полоса препятствий** (2 раза):

- ходьба по массажной дорожке, руки на поясе;

- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;

- «перекаты». И.п. – стоя на массажном коврике, руки на поясе. Выполнение:

1-2-встать на носки; 3-4-встать на пятки (2 раза);

- прыжки с продвижением вперед «Ноги вместе, ноги врозь, руки на поясе» (2-2,5м);

- игровое упражнение «Перенеси предмет». И.п. – сидя, ноги вместе мешочек в стопах ног. Выполнение: перенести туловище к ступням ног в и.п.;

- выпады, руки на поясе.

**3.Подвижная игра «Быстро возьми».** Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют разные виды ходьбы или бега вокруг предметов, которых должно быть на 1-3 меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется. Проигравшие встают на массажные коврики и делают массаж стоп. Игра проводится под музыкальное сопровождение.

***Заключительная часть*** *(3-4 мин)*

Дети становятся в круг.

**Релаксация «Спинка отдыхает»** (с использованием музыкального сопровождения) -1 раз. И.п. – лежа на спине.

|  |
| --- |
| Хватит спинку качать,  Надо лечь и отдыхать.  Мы на коврике лежим,  Прямо в потолок глядим.  Лежат ровно пяточки,  Плечики, лопаточки,  Спинка ровная, прямая  И всегда будет такая! |

**Рефлексия.**

Дети организовано уходят в группу.