Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 7 «Сказка»

городского округа город Мантурово Костромской области

**Непосредственно образовательная деятельность**

**по физкультуре с детьми старшей группы**

**«Пазл здоровья»**

 Воспитатель по

физической культуре:

Завьялова И.А.

г. Мантурово

2015г

**Конспект НОД по физическому развитию в старшей группе**

 **«Пазл здоровья**»

**Цель:** формирование у детей системы представлений о здоровом образе жизни

**Программные задачи:** упражнять в ходьбе по массажным дорожкам с целью профилактики плоскостопия, закрепить приёмы массажа, совершенствовать навыки выполнения общеравивающих упражнений под музыку;

развивать ловкость, координацию, смелость;

воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций

**Оборудование:** массажные дорожки, массажные мячики, магнитофон, степ –платформы, игра -пазл,

 (дети заходят в физкультурный зал, степы расставлены)

Ход НОД

1. Вводная часть.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! А на какое слово похоже слово «здравствуйте»? Правильно, дети, слово «здравствуйте» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся с гостями и подарим им свои улыбки. А что же нужно делать, чтобы не болеть? (закаляться, правильно питаться, заниматься физкультурой, делать по утрам зарядку)

Я предлагаю вам поиграть в игру, в которой мы с вами будем собирать пазлы. За каждое выполненное задание получаете фрагмент пазла. Выполнив все задания, мы соберём необычную картину. Начинаем игру?

Первое задание называется **«Дорожка здоровья»** (дети проходят по массажным дорожкам 2 круга)

* Ходьба между степами,
* Перешагивание
* Бег с захлёстыванием голени
* Боковой галоп
* Упражнения на дыхание

**2 часть - Основная**

* Перестроение в три ряда около степа

Дорожку здоровья мы с вами прошли и получаем первый фрагмент пазла. **Гимнастика для глаз**

Всю неделю по порядку

Глазки делают зарядку.

Укрепляем мышцы глаза,

Видеть лучше будем сразу.

Выполним упражнение «Бинокль».

Хотите узнать новое задание и получить следующий фрагмент пазла? Тогда отгадайте загадку.

Руки врозь, а ноги вместе

Бег, потом прыжки на месте.

Рассчитались по порядку,

Начинаем мы …(зарядку)

Приготовились к зарядке **«Весёлая зарядка»** (под музыку)

Молодцы, получаем фрагмент пазла.

На следующем задании нам нужно перепрыгнуть степ-платформу необычным способом. Поднимаем руки вверх, встаём на носки, отводим руки назад, прыжок на двух ногах, приземляемся на носки, руки выносим вперёд. Приготовились, прыжок.- 4раза

Молодцы, получаем следующий фрагмент пазла. Дети, посмотрите, что у вас лежит под степ-платформой.

Мячик этот не простой,

Он колючий, вот такой.

Как называются такие мячики? (массажные) А для чего мы делаем массаж? (чтобы руки, ноги не болели, были здоровыми)

Много мячиков массажных

Для здоровья очень важных

Вот мы сейчас и выполним комплекс упражнений массажным мячиками.

* Катаем мячик между ладонями
* Катаем по правой руке и обратно
* Катаем по левой руке и обратно
* Катаем по правой ноге и обратно
* Катаем по левой ноге и обратно
* Массаж стопы правой и левой ноги на степе

- Перебрасывание массажного мяча из одной руки в другую – 4-5раз

Молодцы, получаем следующий фрагмент пазла.

Следующее задание будет на вашу ловкость, внимание, быстроту. Поиграем в игру **«Оловянный солдатик»** (под музыку бегают подскоками между степами, музыка остановилась встают на степ на правую или левую ногу) – 3раза

Молодцы, получаем фрагмент пазла.

**3 часть - заключительная**

Чтобы получить следующий фрагмент пазла, мы с вами отправляемся на восток. Один мудрый йог сказал: «Научить двигаться может каждый, а научить задумываться над движением поможет йога». Я предлагаю вам превратиться в маленьких йогов.

**«Танцевальные движения» - стретчинг.**

Молодцы, получаем последний фрагмент пазла.

Посмотрите, какая красивая картина получилась. Что изображено на ней? Получилась, большая, загадочная страна «Здоровья»

**Итог:** Какие задания мы с вами выполняли? А сейчас мы пойдём в группу оздоравливать свой организм витаминами.

Никогда не унываю

И улыбка на лице.

Потому что принимаю

Витамины А, В,С.

Приглашаю вас на весенний витаминный шашлычок.