Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №41 Центр развития ребенка».

143130 Московская область, телефон/факс: 8-(496-27)-32-063

Рузский район, поселок Тучково, E-mail: madou41 - tuchkovo@yandex.ru

ул.Восточный микрорайон, дом 33.

**Конспект непосредственной образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

Инструктор по физической культуре

Денисова О.А.

г. п. Тучков 2018 г.

**Программное содержание:**

* воспитывать привычку здорового образа жизни;
* учить заботиться о своем здоровье;
* совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом, бегать «змейкой» между предметами, поставленными в ряд;
* укреплять мышцы стопы и спины;
* формировать правильную осанку;
* продолжать учить бегать в разных направлениях с увертыванием;
* формировать умение отвечать на вопрос, отгадывать загадки.

**Ход занятия**

**Инструктор** : Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. Они все бодрые и здоровые. И в нашей группе дети веселы и здоровы. А что помогает нам быть красивыми и здоровыми?

**Дети**: Физкультура!

**Инструктор** : А еще?

**Дети**: Закаливание, витамины, чистота.

**Инструктор** Да, верно. Если выполнять все эти правила всегда будешь здоровым. Нам пора в страну «Здоровье». В колонну становись!

Друг за другом мы шагаем  
Прямо по дорожке,  
Хорошенько поднимаем  
Выше наши ножки.

**Упражнение «высокие и низкие»**– на команду «высокие» дети идут на носках, «низкие» –на пятках, 30 сек.

Вот так ноги, вот так шея!  
Не видали мы длиннее,  
Словно вышка среди трав  
Возвышается жираф. (высокие)  
  
Весь я золотистый,  
Мягкий и пушистый.  
Я у курочки ребенок,  
И зовут меня цыпленок. (низкие)

**Упражнение «великаны и гномы».** «Великаны» – широкий шаг, «гномы» – семенящий, 30 сек.

Великаны здесь шагали  
Дальше ноги выставляли,  
Следом гномы проходили  
Мелко-мелко семенили.

**Упражнение «нитка и иголка».**Бег и ходьба между кеглями,поставленными в один ряд, 30 секунд (стук в дверь и в группу входит девочка взрослый).

**Инструктор** : Как тебя зовут, девочка?

**Девочка**: Меня зовут чистюля.

**Инструктор** : Что значит «чистюля?»

**Чистюля**: Это мое имя. (обращается к детям) тебя как зовут? А тебя? А тебя? А меня – Чистюля!

**Инструктор** : А почему у тебя такое необычное имя?

**Чистюля**: Потому что я люблю чистоту. Чисто и с мылом мою руки, утром и вечером чищу зубы, у меня чисто в комнате. Знаете, почему я это делаю? Я хочу быть здоровой. Чистота – залог здоровья!

**Инструктор** : Чистюля, а ты знаешь, чтобы быть здоровым одной чистоты мало, хотя это тоже очень важно. Дети, скажите, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети**: Заниматься физкультурой, бегать, много двигаться.

**Инструктор** : Чистюля, поиграй с нами.

**ОРУ. Зарядка Мойдодыра.**

1. «тянемся за полотенцем» (вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, и.п.)
2. «умываемся с мылом» (1-2 – присесть, обхватить колени, 3-4 – и.п.)
3. «ножки любят чистоту» (сидя, ноги врозь.1-2 – руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться носка, 3-4-и.п. тоже к другой ноге)
4. «моем коленки» (лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, 3-4 – и.п.)
5. «отряхнем капельки водички» (и.п. – ноги слегкарасставлены, руки на поясе. 1-8 – подскоки на двух ногах – ноги вместе, ноги врозь).

**Инструктор** : Ну вот, разминку сделали, а теперь поиграем. Игра «цапли». Она поможет укрепить нам мышцы стопы. (По периметру группы разложены обручи – это домики для цапли. В центре разбросаны ленточки – это «лягушки». Цапли по сигналу бегут к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги и несут в домик, прыгая на правой. Чистюля играет вместе с детьми.)

А теперь укрепляем мышцы спины. Игра «зайцы в огороде» – площадь поделена пополам шнурком, высотой 50 см. На одной стороне – «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород, подлезая под шнур, прогнув спину. Морковки можно переносить только по одной.

**Чистюля**: Я тоже знаю интересную игру. Это игра «чистюля». Для нее я принесла вам кое-что интересное, а что это – вы узнаете, отгадав загадки:

1. Целых 25 зубков  
   Для кудрей и хохолков.  
   И под каждым под зубком  
   Лягут волосы рядком.  
   (расческа)
2. Гладкое, душистое, моет чисто.  
   Нужно, чтоб у каждого было.  
   Что это? (мыло)
3. Непоседа Акулина  
   Пошла гулять по спинке  
   И пока она гуляла,  
   Спинка розовою стала.  
   (мочалка)

**Игра-эстафета «чистюля».**Дети делятся на две команды, перед ними на полу в обручах предметы (книги, фломастеры, ножницы, зубные щетки, мыльница, мыло, мочалка, расчески, полотенца и др.) Дети отбирают предметы, которые помогают быть чистыми и аккуратными.

**Чистюля**: Молодцы, дети, я вижу, что вы знаете, как быть здоровыми. А мне пора. (уходит)

**Входит принц Апчхи:** Сколько тут народу! Вот где мне раздолье. Сейчас я всех заражу микробами!

**Инструктор;** А ты кто такой?

**Апчхи:** Я принц Апчхи, а вот мои микробы. Сейчас я их тут разбросаю и ваше здоровье тю-тю, вы заболеете!

**Инструктор**: Ну это мы еще посмотрим!

**Проводится игра «микробы».** Принц Апчхи кидает «микробы» (комочки) в детей. В кого попадет, тот должен начать чихать и выбывает из игры. Воспитатель хвалит детей за то, что они были ловкие и смелые.

**Входит врач**: Я слышу тут хотели поселиться микробы?

**Дети и Инструктор** : Да, принц Апчхи решил всех заразить гриппом. Но мы не поддавались.

**Доктор:**

Микробы так мечтают просочиться в щель  
Проникнуть к нам за каменные стены,  
Залезть в тарелки, а потом в постель  
И в нас самих вселиться постепенно.  
Но мы же их не пустим на порог?!  
На шею все повесим мы чеснок.

(детям надевают на шею киндер-контейнеры с чесноком).

А еще я научу вас делать массаж:

1. греем наши ручки (трем ладони друг об друга)
2. тонкий носик (слегка потянуть кончик носа)
3. лепим ушки (снизу вверх массировать указательным и большим пальцами)
4. рисуем брови (указательными пальцами)
5. лебединая шейка (поглаживаем шею от груди до подбородка)
6. носик, дыши! (вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую и наоборот)

Доктор прощается и уходит.

**Инструктор:В**от и закончилось наше занятие. Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять. Надеюсь, что все получили заряд бодрости. Желаю всем чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать. Тогда вы все вырастете ловкими, сильными, здоровыми.