

*Ирина Сергеевна Бояркина,  
инструктор по физическому воспитанию,  
МКДОУ «Белозерский детский сад №1»,  
Курганская область, с. Белозерское.*

**КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Конспект физкультурного занятия «За здоровьем на цветочную полянку»**

**Тип НОД:** повторение пройденного материала.

**Цель занятия:** Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, развитие физических качеств.

**Задачи:**

Оздоровительные: способствовать формированию у детей правильной осанки в процессе выполнения игровых заданий.

Образовательные

- Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
- Упражнять детей в прокатывании мяча, головой до ориентира.
- Развивать быстроту, силу, гибкость, выносливость, чувство ритма.

Воспитательные: воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх.

**Методы и приемы обучения:**

Наглядные методы (показ, картинки с насекомыми).

Словесные (загадки, слова п/и).

Двигательные (строго регламентированные, частично регламентированные).

**Возрастная группа:** старшая.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Интеграция образовательных областей:** физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно - эстетическое развитие.

**Оборудование:** мячи, кегли, веревочки, картинки насекомых, цветы, магнитофон, аудиозаписи.

**Ход занятия:**

### **I. Вводная часть.**

Дозировка - 3- 4 мин, темп - средний, дыхание – произвольное.

Построение в шеренгу.

Здравствуйте дети. Равняйся, смирно. Ребята, сегодня мы сами отправимся в веселое путешествие на зеленую цветочную полянку и там и познакомимся с жителями этого сказочного места и вместе с ними потренируемся, чтобы стать сильными и здоровыми.

Ребята, напоминаю вам, что важно на физкультурном занятии соблюдать меры предосторожности (сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными).

Направо шагом марш (во время выполнение команд, обращаем внимание на осанку).

Этим добрым, этим светлым золотистым ярким днем, все идем мы в гости к лету, в гости к солнышку идем (марш).

Ручки выше поднимаем до листочков достаем (на носочках).

Через кочки мы шагаем, ноги выше поднимаем (руки на пояс с высоко поднятым коленом).

Все легко мы побежали, несколько не устали (бег).

Переходим на обычную ходьбу.

Берем мяч, через центр в три колонны становись.

На месте стой раз, два, кругом (по ходу дети берут мячи, перестроение в три колонны тройками).

## **II. Основная часть.**

Дозировка - 18-20 мин, темп - средний, дыхание – произвольное.

Отгадайте загадку кого мы первого встретили на цветочной полянке

### **Загадка**

Не паук и не комарик,

Днём он – маленький жучок,

Ночью – маленький фонарик.

Он зовётся...**(Светлячок)**

Представьте себе, что в руках у нас не мячи, а светлячки.

Предлагаю нам сделать разминку (разминка под музыку «Потерял в лесу фонарик Светлячок»).

### **ОРУ с мячами**

Дозировка- 5-6 мин, темп-средний, дыхание –произвольное

1. И. П. - о. с., мяч в опущенных руках.

1-поднять мяч вверх, на носочки; 2 -принять и. п.

Дозировка-6 раз; темп - средний; дыхание - 1, 2 – вдох

3, 4 – выдох; методические указания- 2 – подбородок приподнять.

2. И. П. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой;

1, 2 - поворот направо; 3, 4 - то же влево.

Дозировка - 6 раз; темп - средний; дыхание - произвольное;

методические указания - стараться не уронить мяч.

3. И. П. - ноги на ширине ступни, мяч в опущенных руках;

1--приседание, мяч перед собой в вытянутых руках; 2-и. п.;

Дозировка - 6 раз; темп - средний; дыхание-1-3 – вдох, 4 – выдох;

4. И. П. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди;

1- наклон к правой ноге;

2- вернуться в и. п.

3- наклон к левой ноге;

4-вернуться в и. п.

Дозировка - по 3 раза каждой ноге; темп-средний; дыхание-1-3 – вдох  
4 – выдох; методические указания-ноги во время наклонов не сгибать.

5. И. П. – стойка на коленях, мяч в опущенных руках;

1- сед на пятки, мяч перед собой в вытянутых руках; 2-и. п.;

Дозировка - по 3 раза к каждой ноге; темп - средний; дыхание-1-2–  
вдох, 3-4 – выдох; методические указания - следить за чередованием выпадов  
и приседаний.

6. И. П. - мяч прижат к груди, прыжки на двух ногах;

Дозировка- 20 раза; темп - средний; дыхание - произвольное;

**Дыхательное упражнение** «Подуй на цветок» на выдохе – ш -  
оказывает полезное воздействие на организм в целом.

Налево сомкнись, за направляющим шагом марш.

### **ОВД поточным методом**

Дозировка -10 - 11мин, по 2 -3 раза; темп - средний; дыхание -  
произвольное.

Ребята мячи положите в корзину и на исходную позицию обычным  
шагом.

И так ребята мы попали на цветочную полянку, кого мы там еще  
можем встретить, слушайте загадку.

### **Загадка**

Он рогатый и усатый,

Многоногий и крылатый,

Издаёт гудящий звук

При полёте толстый (**Жук**)

### **1 игра – эстафета «Жучки»**

Перед детьми ставятся кегли. Задача игроков, продвигаясь на  
четвереньках проползти до кеглей, толкая перед собой головой мяч (по 3  
детей, дозировка - 2 раза, после того как прокатили второй раз мяч кладем в  
корзину).

Методические указания: занять исходное положение, с опорой на ладони и колени, положить мяч перед собой, катить отталкивать головой, к своей кегле.

Для следящей игры надо разбиться на две команды.

1 звеновой и 2 звеновой к ориентирам шагом марш.

**2 игра «Божья коровка»** укрепляет различные группы мышц, тренирует вестибулярный аппарат.

Дети ложатся на пол, поднимают вверх согнутые в коленях ноги и в локтях руки и под музыку «шевелют» ими будто лапками, затем обхватывают колени ладошками, прижимают к животу и качаются сбоку на бок, изображая упавшую божью коровку.

### **Загадка**

На лужайке всё стрекочет,

Резво прыгает, хлопочет.

Цветом он, как огуречик...

Как зовут его? ...(**Кузнечик**)

### **Игра-эстафета «Ловкие кузнечики»**

Прыжки через канавку (веревочки) с продвижением вперед, обойти кеглю, вернуться шагом в конец колонны по краю ковра (дозировка - 3 раза, 4 веревочки - расстояние между ними - 50 см.).

Методические указания: энергично отталкиваться, приземляться на полусогнутые ноги, в положение ног и рук согласованность.

### **Загадка**

На вид, конечно, мелковаты,

Но всё, что можно, тащат в дом.

Неугомонные ребята

Вся жизнь их связана с трудом. (Муравей)

### **Игра-эстафета «Дружные муравьи».**

Дети становятся друг за другом «паровозиком», одна рука на плече впереди стоящего ходьба до ориентира.

**Найдем «Точку труда».** Сожмите руку в кулак, безымянный палец показывает ее положение. Упражнения на этой точке повышают работоспособность.

Кто же теперь встретится нам на полянке.

### **Загадка**

Шевелились у цветка,

Все 4 лепестка:

Я сорвать его хотел,

Он вспорхнул и улетел. (Бабочка)

### **Игра «Бабочки».**

Дозировка- 2 мин; методические указания - закреплять умения бегать легко, быстро, ловко не наталкиваясь друг на друга, быстро ориентироваться в пространстве.

Вы будете бабочками, выберете цветочек, какой вам нравится, бабочки летают по цветущему лугу (бег по кругу), как только я скажу «На цветочек» вы должны прилететь к цветочку своего цвета (повтор 3 раза).

Приглашаю на танец «Кузнечик»- ремикс. Дозировка- 2 мин» - формирование согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением, создать положительный эмоциональный настрой.

**Заключительная часть.** Дозировка- 2-3мин.

Ведущий: А сейчас ребята, я вам предлагаю окунуться в волшебный мир снов.

### **Релаксация «Волшебный сон»**

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать,  
Но пора уже вставать.  
Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем,  
Потянулись, потянулись,  
Улыбнулись.

Наше веселое путешествие подошло к концу, и мы вернулись в детский сад. Вы все сегодня показали, какие сильные, ловкие и умелые.

На исходной позиции построились, ножки подравняли по краю ковра, плечики дружат.

Равняйся, смирно в группу шагом марш.