***Конспект открытого НОД по физической культуре в подготовительной к школе группе на тему: «Секреты Здоровья».***

Шамшурина Екатерина Николаевна, инструктор по физической культуре, МБДОУ «ДСКВ «Капелька» г. Грайворон.

**Цель:** создать условия для развития двигательной деятельности детей.

**Задачи:**

* Упражнять детей в прыжках, переброске мяча в движении друг другу, в метании, в ползании на четвереньках.
* Укреплять мышцы спины, живота и рук.
* Развивать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость.
* Развивать чувство ориентировки в пространстве, координацию движений.
* Закрепить умение работать с гимнастической палкой.
* Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.
* Воспитывать позитивные качества характера (взаимопомощь, смелость, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).

**Оборудование:** гимнастические палки и мешочки с песком по количеству детей, обручи по 2 на каждого ребенка, мячи 8 шт., кегли 6 шт., 2 больших кубика, канат, ленточки по количеству детей.

**Ход занятия:**

***Организационный момент****. (4-5 мин)*

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!

Инструктор: Доброе утро, ребята. Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Давайте все вместе, громко поздороваемся.

Дети и все: Здравствуйте!

Инструктор: Сегодня мы с вами постараемся раскрыть **секреты здоровья нашим гостям**. А для этого мы отправляемся в путешествие. За морями, за лесами есть огромная страна. Страною Здоровья зовется она. А как вы, понимаете, что, значит, быть **здоровым**?

Ответы детей: быть сильным; ловким; выносливым; гибким; правильно питаться; отдыхать и спать; закаливаться; следить за правильной осанкой.

Инструктор: Правильно, я с вами согласна ребята.

А, нашим гостям мы хотим сказать:

«Секреты здоровья отправляемся искать,

Нам много трудностей придется испытать,

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно!»

Нам пора отправляться в путь. На – право! в обход по залу «шагом марш»

Инструктор: Обычная ходьба по кругу. *(идем обычным шагом, руки свободно балансируют)*

Отравляемся вперед.

Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зеленым лугом.

Инструктор: ходьба по ребристой доске, руки в стороны. *(идем по ребристой доске, руки в стороны)*

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся,  *(идем на носках, руки на поясе)*

На носочках мы пойдем, На тот берег перейдем

Друг за другом мы идем.

И к болоту подойдем, *(прыжки из обруча в обруч без паузы, руки на поясе)*

Перейдем преграду в миг-

И по кочкам прыг, прыг, прыг.

Дальше, дальше мы шагаем

Черепаху мы встречаем. *(ползаем на четвереньках, голову не опускаем, смотрим вперед)*

Руки на пол мы кладем

И тихонечко ползем *(руки через стороны вверх-вдох, опускаем вниз- выдох)*

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем, голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

Видишь как идти легко.

Инструктор: -Берем гимнастические палки.*(Идут по кругу, берут палки с модуля).*

**Построение в шеренгу.**

 Инструктор: **-Ребята мы раскрыли первый секрет**: - это зарядка.

В шеренгу становись! – Равняйсь! Смирно!

 Инструктор: Чтобы узнать, где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

***Гимнастика для глаз***

*Глазки вправо, глазки влево,*

*И по кругу проведем.*

*Быстро – быстро поморгаем*

*И немножечко потрем.*

*Посмотри на кончик носа*

*И в «межбровье» посмотри.*

*Глазки закрываем,*

*Медленно вдыхаем.*

*А на выдохе опять*

*Глазки заставляй моргать.*

Инструктор: Ребята мы попали в страну Здоровья!

 –На 1-ый, 2-ой рассчитайсь!

Первые номера делают – три шага, 4 –приставной. По расчету шагом марш. Второе номера делают- один шаг, 2- приставной. По расчету шагом марш! *(расходятся в 2 шеренги)*

***2.Основная часть.*** *(20-25 мин)*

Инструктор: Жители страны Здоровья сильные, здоровые, выносливые и гибкие. И всё это по тому, что они занимаются спортом, выполняют физические упражнения чтобы укрепить свое здоровье, кушают витамины, ведут ЗОЖ, и по утрам делают зарядку.

Инструктор: Чтобы спина ваша была ровной и красивой, а ноги сильные и крепкие, мы выполним специальные физические упражнения с гимнастической палкой.

**ОРУ с гимнастической палкой.** (8 мин)

1 И. п. - основная стойка, ноги на ширине ступни, палка внизу, хват сверху. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на палку, ногу правую отставить на носок назад.2 – и. п. 3 – 4 тоже с др. ноги. *Прогнуться в спине.* (8 раз)

2. И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 -поворот вправо; 2 —исходное положение. То же влево. (8 раз) *Поворачивается только корпус.*

3.И. п. сидя на пятках, палка в опущенных руках. 1- встать на колени, палку поднять вверх, 2- и. п. Повторить 8 раз. *Не сутулиться.*

4.И. п.— лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. *Стараемся ноги в коленях не сгибать.* (8 раз)

5. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 – палку вперед; 2 – 3 –пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение. *Полный присед* (8 раз).6.  И. п. - основная стойка, палка внизу, хватом сверху.1 – прыжком ноги врозь, палка вверх.2 – и. п. 3-4 – тоже. Повтор 8 раз в чередовании с небольшой пауз.

Инструктор: Кто подскажет, какой секрет раскрыли?

Дети: **второй секрет**: Правильная осанка.

Дыхательная гимнастика *«Шагом марш!»*

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить *«ти-ш-ш-ше»*.

Инструктор: Кто подскажет какой секрет раскрыли?

Дети: **Это третий секрет**: Дыхательная гимнастика

Инструктор: Направо! В обход по залу шагом марш! *(дети проходят, кладут палки в модуль, строятся в шеренгу)*

Инструктор: Кладем палки на место, строимся в общую шеренгу.

Инструктор: Ребята вы хотели бы жить в стране Здоровья?

Дети: Да.

Инструктор: **-** У жителей Страны Здоровья есть девиз:

*«Чтоб здоровыми стать,*

*Нужно бегать, прыгать и скакать!».*

Инструктор: Ребята, а вы любите бегать, прыгать и скакать?

Дети: Да.

Инструктор: Жители страны Здоровья предлагают нам испытание пройти полосу препятствий. Где покажем мы, какие сильные, гибкие, выносливые, смелые и здоровые.

**Основные виды движения.** (12 мин.)

***Круговая полоса препятствий:***

1. «Из обруча в обруч» (по два обруча каждому ребенку)

 По сигналу дети берут по два обруча, кладут один обруч перед собой на пол и встают в него, затем переходят в другой обруч, и так поочередно, перескакивая с обруча в обруч, переправляются до ориентира. Оставляют обручи у ориентира. Это упражнение выполняют друг за другом.

 2. «Лови мяч».

Дети берут мячи по очереди из корзины и выполняют переброску мяча в движении друг другу боком, приставным шагом до ориентира. Оставляют мяч в модуле.

3. «Ползание по гимнастической скамейке». Дети выполняют по очереди, сохраняя дистанцию между собой. Выполняют упражнение на четвереньках. Спустившись с скамейки ребенок делаем хлопок над головой.

 4. «Попади в цель».

У каждого в руке мешочек с песком. Детям необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч) из-за плеча. Упражнение выполняют друг за другом, по очереди.

5. «Канат». Дети перепрыгивают канат справа - налево. На двух ногах, руки на поясе.

После выполнения всех упражнений дети выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.

Инструктор: Ребята, как вы думаете, какой секрет мы раскрыли?

Дети: **четвертый секрет**: Физический труд.

Инструктор: А физический труд **-** укрепляет наше здоровье.

***Подвижная игра*** ***«Ловишки с ленточками»*.**

Инструктор*:* Ребята, как вы думаете, какой секрет мы раскрыли?

Ребята мы раскрыли пятый секрет: – быть всегда в хорошем настроении.

***3.Заключительная часть. (4-5мин.)***

***Игра малой подвижности «Летает не летает»***

***Упражнение на релаксацию.***

**-**Закройте глаза и представьте, как здоровье наполняет ваш организм. Руки и ноги стали сильными. Сердце бьется ровно. Дыхание спокойное. Ваш организм благодарит вас за заботу о нем. Погладьте себя по голове, помассируйте уши, погладьте руки и ноги. Вы здоровы! Вы красивы! Вы счастливы! Открывайте глаза.

Инструктор: -Ребята, мы вернулись в детский сад. Вам понравилось наше путешествие в Страну Здоровья?

Дети: да.

**4 часть. Подведение итогов занятия.**

Инструктор: **-** Ребята, как ваше настроение? Вот и **здорово**. Ребята давайте вспомним, какие секреты здоровья мы открыли. Построение в шеренгу.

Инструктор: Равняйсь! – Смирно!

 - Занятие окончено, до свидания! – Нале-во 1-2, - на выход из зала шагом марш!

Дети строятся и выходят из зала.