Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 г. Азова

Конспект НОД по физической культуре

**«По тропе здоровья»**

**(старшая группа)**

 Воспитатель: Шевченко Н.В.

Февраль

2023 г.

**Цель:**

 Формирование у детей желания заботиться о своем здоровье. Способствовать укреплению физического здоровья детей, используя разнообразные формы двигательной активности.

**Обучающие задачи:**

 - Учить выполнять движения ритмично, чётко, согласованно, в темпе и ритме музыки.

 -Упражнять в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колена.

 - Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; в подлезании на низких четвереньках под палкой.

 - Упражнять в прыжках через набивные мячи, ноги врозь – вместе.

 - Упражнять в ходьбе по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, в ходьбе по дорожке «Ладони – ступни».

 **Развивающие задачи:**

- Развивать быстроту, ловкость, координацию, выносливость.

- Развивать двигательную активность.

**Воспитательные задачи:**

 - Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

 -  Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

 - Воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

**Оборудование:**

 Дорожка (ладони-ступни), скамейка, набивные мячи, доска, картинки для подвижной игры.

**Ход занятия.**

-Ребята, я хочу вам сегодня рассказать о тропе здоровья. Если пройти по этой тропе до конца, то можно найти клад с сюрпризом и узнать все секреты здоровья. Давайте отправимся туда вместе?

**Вводная часть**

-Напра-во. Шагом марш.

-Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, касаясь коленом противоположной ладошки.

-«Хромоножки» одна нога идёт по скамейке, другая по полу.

-«Лягушки» прыжки в полном присяде лицом к скамейке, поочерёдно переставляя руки - ноги.

 -Бег за направляющим по кругу, по команде поворот кругом.

-Врассыпную, остановиться на квадратах.

**ОРУ**

Ритмическая гимнастика под музыку «Делайте зарядку»

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

**ОВД**

Полоса препятствий:

-Ползание по скамейке на животе «Крокодильчики»

-Ходьба по дорожке «Ладони – ступни»

-Подлезание на низких четвереньках под палкой

-Прыжки через набивные мячи, ноги врозь – вместе

-Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой

Повторить 3 раза.

**Подвижная игра**

«Замри» Дети танцуют под музыку, как только музыка останавливается нужно замереть в той позе, которая изображена на картинке. Игра повторяется 3 раза.

**Игра малой подвижности**

«Дрозды» Дети становятся парами врассыпную, говорят слова и делают соответствующие движения.

Я – дрозд и ты – дрозд

У меня нос и у тебя нос

У меня гладкие и у тебя гладкие (щёчки)

У меня сладкие и у тебя сладкие (губы)

Я твой друг и ты мой друг

Мы любим друг друга (обняться)

По тропе здоровья мы прошли, а где же заветный клад? Да вот же он! Ребята находят сундук, в котором лежит письмо с секретами здоровья.

 Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Все секреты мы раскрыли. Вы запомнили их ребята? Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Здесь ещё что – то лежит! Это ещё один секрет здоровья, фрукты (мандарины).

В колонну по одному, становись! В группу, шагом марш!