

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад  
«Солнышко» р.п. Пачелма

## Конспект

открытого занятия НОД по физической культуре  
с использованием здоровьесберегающих технологий

(Область физическое развитие)

в старшей группе

**«Цветок здоровья»**



Подготовила

воспитатель:

Хохлова Н. В.

Пачелма , 2014 год

**Цель:** пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать снижению заболеваемости

**Задачи:** 1. Закреплять умение делать точечный массаж, дыхательную гимнастику для укрепления организма  
2. Совершенствовать деятельность основных систем организма  
3. Формировать правильную осанку; упражнять в подлезании под препятствия, перепрыгивании через невысокие стойки  
4. Воспитывать силу воли, стремление преодолеть преграды

Интеграция образовательных областей: «Физкультура», «Здоровье», «Коммуникация»

### **Оснащение непосредственно-образовательной среды**

Проектор, экран магнитофон, массажные коврики, палки для гимнастических упражнений; стойки для подлезания, стойки для перепрыгивания, скамейка, мешочки по количеству детей, цветков с вложенными в него дольками чеснока

### **Подготовительная часть.**

Звучит аудиозапись песни «Волшебный цветок». Дети заходят в зал, садятся на ковер

Воспитатель: Говорят, есть на свете волшебный цветок-цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное- самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране Неболейка. Добраться до него нелегко. Как бы я хотела, хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой. А вы хотите? Так, может быть, совершим это путешествие?

Нам надо перед к путешествию обязательно подготовить свой организм. Давайте сделаем массаж, который поможет снять усталость, напряжение.

### **Воспитатель проводит с детьми точечный массаж**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе три – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетки, красивые манжетки.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

## Ход НОД

### 1. Вводная часть

Ходьба разных видов, бег, прохождение по массажным коврикам, Воспитатель дает команду построиться друг за другом. На экране демонстрируется схематическое изображение разных видов ходьбы, дети выполняют. После бега находят «дорогу», ведущую в страну Неболейку { выполняют ходьбу по массажным коврикам, проходят по массажерам)



### II Основная часть

#### 1. Обще развивающие упражнения (с палками)

Воспитатель сообщает, что путь предстоит длинный, поэтому надо сделать разминку, предлагает взять палки для разминки.

а) И.п.: о.с, палка внизу. 1-палка вверх, 2-опустить за голову, 3-палку вверх, 4-и.п.(5-6р)

б) И.п.: н. на ширине плеч, палка на плечах. 1- наклон вправо, 2-и.п., 3-4- то же влево(по 5р)

в) И. п: палка внизу, 1-присесть, палку вынести вперед. 2-и.п. (5-6 р)

г) И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной, 1-наклон вперед, прогнуться в спине, 2-и.п(5-6р)

д) И.п.: сидя, ноги врозь, палка за головой, 1- палка вверх, 2-наклониться, коснуться палкой носка правой ноги, 3- выпрямиться, палку вверх; 4-и.п Тоже к другой ноге.(5-6 р)

е) И. п; о.с, 1-прыжком ноги врозь, палку вверх, 2-и.п(8 подскоков) Ходьба.

Повторить

еще несколько раз

#### 2. Основные движения

Воспитатель: У нас на пути возникли препятствия, нам придется их преодолеть

а) подлезание под стойки правым, затем левым боком

б) перепрыгивание через барьеры

в) ходьба по скамейке с мешочком на голове

#### 3. Игра

-

Появляется Микроб (взрослый)

Микроб К цветку здоровья подбираетесь? Ничего у вас не выйдет! Я- злой

Микроб!

Никуда вас не пушу! Всех сейчас переловлю! ( Пытается ловить детей)  
(Последний раз замедляет бег, останавливается) Что случилось? Я теряю силы! Запах здоровья! Караул!

Опасайся, кто может! ( Убегает)

### **III Заключительная часть**

Ходьба

Воспитатель Дети, посмотрите, вот что так напугало Микроба! Показывает цветок

Это цветок здоровья распустился! Понюхайте его. Чем пахнет? Запах чеснока ОТБИВАЕТ микробы. Мы поставим этот цветок в группе, и ни один микроб не проникнет к нам. теперь давайте сядем на коврик и поиграем с носиком. Проводится дыхательная гимнастика

1. «Носик гуляет» (Рот крепко закрыт, сделать глубокий вдох носом и медленный выдох10р)

2. «Носик балуется» ( на вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцем на крылья носа)

3. «Носик нюхает приятный запах» (ребенок делает 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем)

4. «Носик поет песенку» ( на выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет « Ба-бо-бу»)

5. «Погреем носик» ( Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движения к крыльям носа, затем вверх и обратно)

Итог: Вам понравилось наше путешествие? В нашей группе есть цветок здоровья, а еще наши дети любят регулярно заниматься спортом. Думаю, мы теперь никогда не будем болеть.