

Утверждено:

Зав.



А.А. Мамедов К.В.
МБДОУ «ЦРР – детский сад №1 «Сказка»

**Конспект НОД по физическому развитию
с использованием инновационных
сберегающих технологий**

«Будь здоров!»

(старшая группа №1)



Подготовила: Азизова Э.А.

2021г.

Конспект НОД по физическому развитию с использованием инновационных
сберегающих технологий для старшей группы

«Будь здоров»

Тема: «Будь здоров!»

Форма проведения: сюжетно-игровая образовательная деятельность с элементами здоровьесберегающих технологий.

Возрастная группа: дети 5 лет.

Программное содержание:

Цель: закреплять у детей представление о значении компонентов здорового образа жизни, через подачу сюжетно-игровой ситуации с элементами игра – квест.

Задачи:

- Учить выразительно, выполнять упражнения под музыку, видеть красоту движений. Обогащение двигательного опыта, сохранение и укрепление **физического и психического здоровья.**
- Формировать пространственные понятия, умение ориентироваться по залу.
- **Развивать** координацию в ходьбе и в беге, **развивать** умение ровно держать спину при выполнении **физических** упражнений в подлезании под дугу, ассоциативного мышления и воображения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Закреплять знания о различных видах спорта.
- Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность

Инвентарь и оборудование: ИКТ, мольберт с магнитами, стойки, дуги для подлезания, гимн. скамейки, мячи малые, обручи, шнур, муз. центр, Муляжи овощей и фруктов

Ход:

Видеозвонок (*слайд 1*)

Фиксик: (*слайд 2*) – Здравствуйте ребята у меня есть друг робот Электро. Он долго не выполнял физические упражнения, ленился, а потом решил сразу заняться бегом. Так как все его механизмы заржавели, он споткнулся и рассыпался. Детали разлетелись. Я один не могу разобраться, как его собрать, прошу Вас мне помочь.

Воспитатель: - Хорошо фиксик, мы с ребятами расскажем и покажем как надо укреплять своё здоровье и что вообще такое здоровый образ жизни, и какие бывают виды спорта.

Воспитатель задаёт **детям вопросы:** Что нужно делать, чтобы быть всегда здоровому, некогда не болеть и чтобы не рассыпаться как робот Электро.

Ответы детей.

Чтобы собрать робота нам нужна схема. Стук в дверь, приносят схему. А схема не простая, а с заданиями.

Давайте рассмотрим инструкцию по сборке. (на схемах изображена пошаговая инструкция сбора деталей робота. Далее прикрепить ватман на стену). Обсуждаем с детьми с чего начать сборку робота, судя по схеме, мы должны по порядку выполнять задания. Тем самым соберем детали и закрепим их на этом мольберте. А после того, как мы соберем все детали, мы сможем оживить Электро. Детали к мольберту будут приносить и прикреплять те ребята, до которых я дотронусь тайным знаком. Этот тайный знак два похлопывания по плечу. Давайте приступим к заданиям:
Дети находят схему под цифрой 1 (упражнения в ходьбе и беге)

Упражнения в ходьбе и беге:

Ходьба друг за другом по кругу:

Инструктор читает стихотворение А. Барто «Зарядка» дети выполняют движения.

Левая! Правая!

Бегаю, плаваю,

Мы растём смелыми на солнце загорелыми.

Дети ходят, высоко поднимая колени, руки на поясе.

Ноги наши быстрые,

Метки наши выстрелы,

Крепки наши мускулы,

И глаза не тусклые.

Ходят в полуприседе, кисти рук на плечах – показываем какие мы сильные.

Воспитатель:

Ты на месте друг не стой,

Бег полезен нам трусцой!

Обычный бег друг, за другом.

Воспитатель:

Бег бывает медленный,

А бывает быстрый.

Очень он полезен нам – развивает мышцы!

Чередование медленного и быстрого бега.

Впереди соревнования – восстановим – как дыхания.

Воспитатель: Молодцы, ребята! С заданием мы справились, берем два синих прямоугольника – это ноги робота. Закрепляем их на мольберте с помощью магнитов. Смотрим на инструкцию. Нам необходимо найти Следующее задание. Оно обозначено цифрой 2.

под цифрой 2 на схеме обозначено задание – ОРУ

Вот мы и готовы к соревнованиям!

Спины выпрямим, и вот нас гимнастика зовёт!

«Гимнастика»

И. п.: ноги с легка расставлены, руки опущены вниз.

Развести руки в стороны, поднять вверх, прогнуться в спине, поднять голову и посмотреть на руки. Вернуться в и. п. (4 – 6 раз).

«Бокс»

Боксом занимаемся силы набираемся

И. п.: ноги на ширине плеч, рывки руками от груди. (4 – 6 раз).

«Пловцы»

Мы в бассейн теперь идём,

Плавать будем в нём.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнять вращения прямыми руками вперёд. То же назад. Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Гребцы»

А теперь гребём сильней,

Наша лодка всех быстрее!

И. п.: сидя на полу, ноги вместе. Наклониться вперёд, подтянуться руками к пальцам ног. Вернуться в исходное положение изображаем греблю. (4- 6 раз).

«Фигурное катание»

Фигурист по льду скользит –

Словно ласточка летит.

И. п.: основная стойка. Развести руки в стороны, сделать ласточку.

Вернуться в исходное положение. (4 – 6 раз).

Победила детвора,

Громко все кричат ура!

И. п.: ноги вместе руки опущены. Выполняют прыжки с хлопками над головой. Повторить 3 раза по 10 – 12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Упражнение на восстановление дыхания. (*очищаем кровь и насыщаем наши сосуды кислородом*).

Воспитатель: - Задание выполнили, берем красный большой прямоугольник.

Прикрепляем на мольберт.

Воспитатель: Давайте вернемся к нашей инструкции. Схема под цифрой 3

Упражнения на равновесия: Приставным шагом проходим по канату, далее поднимаемся на скамью руки в стороны, легко спрыгиваем со скамьи, проползаем на коленках и подлезание под дугу, возвращаемся в исходное положение. Выполняем поточно. 3 раза.

Воспитатель: прекрасно справились с заданием! Давайте посмотрим, какую деталь мы сейчас прикрепим нашему роботу. Берем два зеленых овала. А мы с вами обратим внимание на инструкцию. Там остается одно задание под цифрой 4.

Посмотрите внимательно, что нам необходимо для выполнения задания? Ребята, вы когда - то слышали слов иммунитет? (*ответы*) Иммунитет – это защита организма от вирусов и микробов. Как вы считаете, с помощью чего мы можем укрепить свой иммунитет? Ну, а чтобы мы не заболели, наши мамы нам дают витамины, правда?

Игра – эстафета «Волшебные витамины»

Перед каждой колонной лежат обручи в количестве 5 штук. У одной команды витамины в виде пластиковых, разноцветных шариков. У второй команды муляжи фруктов и овощей. Первый участник берет «волшебные витамины», которые лежат в контейнере, бежит и раскладывает их по одному в каждый обруч. Обегает стойку, возвращается в колонну. Второй участник собирает «Волшебные витамины». И т. д.

По окончании задания дети прикрепляют последний элемент робота – маленький желтый квадрат - голова.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Посмотрите, мы собрали робота, но у него закрыты глаза. Давайте произнесем волшебные слова:

«Раз, два, три – робот Электро оживи!»

На экране появляется радостный робот. Слайд 3.

Робот: Здравствуйте, ребята! Спасибо, что вы помогли собрать мои детали в одно целое. Я не любил делать зарядку по утрам, не любил играть и следить за своим механизмом, поэтому заржавел и рассыпался.

Воспитатель: для того, чтобы ты снова не рассыпался и никогда не болел мы с ребятами покажем как надо делать – самомассаж: **«Не болейка!»**

«Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай – массируй ты ушки смело!

Знаем, знаем – да, да, да! Нам простуда не страшна!»

Приглашаю поиграть в подвижную игру, чтобы не заржавели наши механизмы. Кто желает вставайте в рассыпанную по залу. Игра называется «*Роботы*».

Подвижная игра «Роботы».

По считалке выбирается водящий «*робот*». Дети разбегаются по залу, двигаются в разных направлениях, стараясь не попасться водящему. Тот игрок, которого осалил водящий, остается стоять на том же месте, выполняя движения робота. Игра продолжается пока водящий не осалит всех игроков. Побеждает последний не пойманный игрок.

Сегодня, ты теперь понимаешь для чего нам нужно укреплять свое **здоровье**. Давайте вместе вспомним. Я буду читать вам маленькие стихи. Если в них говорится верно и правильно, то хлопайте в ладоши. А, если нет, то молчите.

1. Чтоб с микробами не знаться, надо, надо закаляться?
2. Хочешь самым крепким стать, сосульки надо полизать?
3. Ешь побольше витамины, будешь сильным и красивым?

Воспитатель: Вот сразу видно, что дети все знают и следят за своим здоровьем!

Ребята! А вам сегодня понравилось заниматься физкультурой? Я предлагаю Вам пройти к столу и выбрать картинки с теми видами спорта, которые мы с вами сегодня изображали в своих упражнениях. Обговорили картинки, какой вид изображён у каждого ребёнка.

Рефлексия: Воспитатель приглашает детей присесть на ковёр и обсудить деятельность.

Дети вам понравилась наша деятельность?

А что мы делали? Почему решили позаниматься физкультурой?

Кто такой Электро? Что с ним случилось? Как мы помогли Электро?

В какие игры играли? Ребята мы будем беречь своё здоровье? Как?

Воспитатель: - Всю нашу деятельность сегодня снимали на видео, я предлагаю отправить видеописьмо Электро, чтобы он посмотрел всё, что мы с вами делали и больше никогда не забывал выполнять физические упражнения и следить за своим здоровьем. Конечно пусть покажет видео и своим друзьям роботам, чтобы они также не рассыпались как он.

И в заключение предлагаю немного релаксации. Под лёгкую музыку: *«Шум осеннего леса»* закрыли глазки, расслабили все мышцы, глубоко подышали представив, что мы в осеннем лесу.

Итог: Психоразгрузка *«Моё настроение»*

Дети выбирают лица – настроение, то которое у них осталось от деятельности. Затем прикладывают к своему лицу. (*весёлое, безразличное и грустное*).