**НОД по физической культуре в старшей (разновозрастной) группе *«Секрет здоровья****»*

Цель: Формирование разностороннего развития детей средствами физической культуры.

Задачи:

• Оздоровительные:

\* формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах

деятельности.

• Образовательные:

\* закреплять знания детей о видах спорта, разнообразии спортивных упражнений.

• Воспитательные:

\* формировать положительные взаимоотношения между детьми, умение работать в команде, помогать друг другу;

\* создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

• Развивающие:

\* совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;

\* развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на смену основных видов деятельности;

\* развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость;

\* совершенствовать умение действовать со скакалкой;

\* упражнять детей в отбивании, бросании и ловле мяча;

\* развивать координацию движений, чувство ритма, желание красиво

двигаться.

Ход занятия:

Дети входят в зал, построение в шеренгу.



Воспитатель: Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-помощник!

Спорт-**здоровье**!

Спорт-игра!

**Физкульт-УРА**!

«**Секрет здоровья отправляемся искать**,

К **здоровью** отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно!»

Чтобы **здоровье ног укрепить**, очень полезно ребятам ходить.



Ходьба:

Ходьба с высоким подниманием колен

на носках

бег поскоками

на пятках



ходьба змейкой

бег *(1 минута)*

ходьба

перестроение через центр в две колонны.



Затем дети идут по кругу, берут в правую руку гимнастическую палку и строятся через центр по двое.

Воспитатель: 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.

В:- А как станция называется, вы узнаете, когда отгадаете загадку:

Холодное, но не космос,

Горячее, но не пламя,

Не часы, а тикает?

*(сердце)*.

- Верно, скажите пожалуйста, ребята, какого размера наше сердце. *(ответ с кулачок)*

- Правильно. А кто мне скажет, где находится сердце. *(ответ в верхней части туловища, левее от середины)*.

Сейчас, положите ручки на шею и послушайте, как стучат ваши сердца.



Что Вы слышите? *(тук-тук-тук-тук)*. Как оно бьется быстро или медленно. *(ответ: медленно)*. А я вам предлагаю сделать разминку и еще раз измерить наш пульс.

Комплекс ОРУ с гимнастическими палками

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. *«Палка вверх»* И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*



1. *«Пропеллер»* И. п. –основная стойка палка вниз. 1-палка вперед. 2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6- исходное положение *(5 раз)*



Для мышц туловища:

3. *«Повернись»* И. п. –стоя, ноги врозь, палка вниз. 1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево. *(6 Раз)*

4. *«Наклон»*. И. п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге *(5 раз)*



5. *«Уточка»* И. п. — лежа на животе, руки впереди, палка в обеих руках, ноги вместе. 1 – поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 2 – исходное положение; 3 - поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 4 – исходное положение *(5-6 раз)*



Для мышц ног и стоп:

6. *«Приседание»* И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение *(6 раз)*



7. *«Прыжки»*. И. п. –основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза



*«Массаж»* И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней *(от пальцев до пятки)*. То же повторить левой ногой *(6 раз)*.

Снова измеряем пульс на шее *(сердце бьется быстро)*



Воспитатель: А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Дышим тихо, спокойно, плавно

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

(медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу). На выдохе произнести *«У-х-х-х»* повторить *(4-5 раз)*

Строевые упражнения: перестроение из колонн в круг *(дети идут по кругу, убирают палки на место)*. Бег, ходьба *(по 1 кругу)*. Перестроение в шеренгу.



Воспитатель: И вот мы с вами оказались на следующей станции *«Спортивная»*. ОВД.

Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. *(упражнение выполняется поточным методом 3 раза)*





1. *«По кочкам через болото»*- прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

2. *«Проползи по мостику»* ползание по скамейке на животе.

3. *«Пролезь под упавшим деревом»*- пролезание под дугой.

4. *«Не соскользни в обрыв»*- упражнение на координацию движения. Дети должны пройти по веревке *(носок к пятке)* руки на поясе.

Воспитатель: Замечательно справились, настоящие спортсмены!



М/П игра: *«Отвечай, лови, кидай»*. *(Что нужно делать, чтобы не заболеть)* дети стоят в кругу и ловят мяч.

Релаксация

Упражнение «Лентяи»



(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Сегодня вы много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги *(пауза – поглаживание детей)*. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт *«три»* **откройте глаза**. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Воспитатель: Вот мы с вами и очутились в нашем любимом детском саду.

Подведение итогов **занятия**.

Воспитатель:

-Ребята, как настроение? Вот и **здорово**. Как вы думаете, удалось нам раскрыть **секрет здоровья**? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается **секрет здоровья**?

Воспитатель:

-Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется **секрет**!