

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад с. Нечаевка

Конспект НОД по физической культуре
«Радуга здоровья»
в старшей группе

Воспитатель: Гусева Т. М.

Цели: Формировать стремление к здоровому образу жизни.

Задачи:

Вызывать у детей радостное и бодрое настроение.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни, любознательность.

Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Области: физическая культура, познание, социализация, коммуникация, здоровье, безопасность, музыка, художественное творчество, художественная литература.

Звучит музыка, дети входят в зал. Музыка прекращается, появляется Незнайка. Он громко чихает.

Ведущий: Незнайка, что с тобой случилось? Ты наверное не здоров?

Незнайка: Не здоров? А что это такое? Что такое здоровье?

Дети рассуждают, говорят свое мнение "здоровье - это..."

Упражнения по кругу под стихи.

Ходьба, бег, дыхательные упражнения.

Ведущий: Ребята, а вы знаете какие-нибудь стихи про здоровья?

Давайте расскажем Незнайке.

Дети читают стихи про здоровье.

Ведущий: Ребята, мы сегодня с вами совершим путешествие, и не простое. Посмотрите, на нашей стене показалась радуга и она приглашает нас в путь. На каждой полоске определенного цвета есть задания. Чтобы пройти весь путь нужно их выполнить. Вы готовы совершить путешествие по радуге здоровья?

Дети: Да!

Ведущий: Отправляемся в путь.

Дети проходят один круг под бубен.

Ведущий: Вот мы и пришли. Первый цвет у радуге - красный. Первое задание.

Ритмическая гимнастика под музыку.

Ведущий: Молодцы, идем дальше.

Дети проходят круг под бубен.

Ведущий: Второй цвет у радуге - оранжевый. Нам нужно пройти полосу препятствий.

Полоса препятствий: пройти по тоннелю, допрыгнуть до подвешенной игрушки, перешагнуть через предметы, с предметом на груди пройти с одной стороны площадки до другой на руках и ногах, вперед ногами, перепрыгнуть через косички в левую и правую сторону.

Ведущий: Полосу препятствий на оранжевой полосе радуги вы прошли. Впереди нас ждет желтая полоса.

Дети проходят круг под бубен.

Ведущий: На желтой полосе я предлагаю вам поиграть в п/и на выбор детей.

п/и "Караси и щука", "Третий лишний"

Дети проходят круг под бубен.

Ведущий: Мы с вами пришли на зеленую полосу. Я предлагаю размять наши ножки на "Массажной дорожке".

Массажная дорожка для ног: хождение под стихи на пятках, носках, внутренней и внешней стороны стопы, по массажным коврикам, поднятие правой и левой ногами платочков с пола, хождение по камушкам, поглаживание ступней ног.

Ведущий: С этим заданием вы тоже справились и мы идем дальше.

Дети проходят круг под бубен.

Ведущий: На гол-бой полосе мы разомнем наши глазки.

"Веселая неделька" - гимнастика для глаз.

Ведущий: Молодцы, идем на синюю полосу.

Ведущий: На синей полосе мы поиграем с пальчиками. Какие пальчиковые игры вы знаете, давайте вспомним и поиграем.

Пальчиковые игры на выбор детей.

Ведущий: Нам пора идти дальше, на фиолетовую полосу.

Дети проходят круг под бубен.

Ведущий: Здесь наша азбука здоровья приготовила нам п/и.

Ведущий называет игры малой подвижности, дети выбирают понравившуюся и играют.

Ведущий: Пора нам возвращаться обратно из нашего путешествия.

Дети проходят круг под бубен.

Ведущий: Вот мы и пришли. А кто знает какие-нибудь пословицы про здоровье, спорт.

Дети говорят пословицы.

Незнайка: Теперь я знаю что такое здоровье, и каково быть здоровым, что нужно делать, чтобы укреплять здоровье. Спасибо вам ребята.

Ведущий: Дети, а давайте, чтобы Незнайка не забыл радугу здоровья мы нарисуем, или сделаем аппликацию, или слепим и подарим понравившуюся радугу.

Дети изготавливают радугу на выбор из любого материала, дарят Незнайке.

