Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Чебурашка» с.Ленинаул

КОНСПЕКТ

организованной образовательной деятельности в старшей группе по физической культуре на тему:

Провела: инструктор по физической культуре Лахитова Э.С.

2020 год

**Цель**: приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье;
* Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности и закаливания;
* Развивать двигательные навыки;
* Создать радостное эмоциональное настроение.

**ХОД ООД:**

Физрук: Здравствуйте дети!

Дети: Здравствуйте!

Физрук: Сегодня мы не одни. У нас гости. Давайте поздороваемся с нашими гостями.

Дети: Здравствуйте гости дорогие.

Физрук: Дети мы сегодня отправимся в путешествие. Как вы думаете, что это за страна- это Спортландия. Какие дети живут там?

Дети: Здоровые, бодрые……

Физрук: Готовы отправиться в путь?

Дети: Да.

Физрук: Вот у нас имеется карта Спортландии. По карте мы найдем дорогу. На карте указано много станций. В каждой станции есть задания и только выполнив их мы сможем пройти дальше.

Первая станция у нас- Разминочная. В этой станции мы делаем разминку. Готовы?

Дети: Да.

Физрук: Направо раз два за направляющим шагом марш. Ходьба, руки за голову на носочках, руки за спину на пятках, легкий бег, быстрый бег, ходьба и конечно же массаж для ног.

Молодцы ребята.

Дальше у нас ребята самая большая станция. Станция Общеразвивающих упражнений. В этой станции мы делаем упражнения для всего тела и для того, чтобы наши упражнения были еще интереснее, мы будем выполнять их под музыку…

Умнички!

Дети давайте посмотрим, какая станция дальше у нас. Далее мы видим станцию Двигательную. Мы должны в этой станции преодолеть полосу препятствий:

* Лазание по стенке;
* Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;
* Прыжки из обруча в обруч.

Молодцы ребята. Отлично справились и с этим заданием.

Ну а теперь у нас самая интересная станция Подвижная. В этой станции мы должны ребята поиграть в удивительную игру. Хотите поиграть?

Дети: Да.

Физрук: Хорошенько выслушайте инструкцию игры. Вот у нас в центре - Ахмед. Он у нас будет котом- ловишкой, а мы все мышками. На счет раз два три беги вы должны разбежаться по всему залу, а кот- ловишка должен постараться вас поймать.

Молодцы ребята, очень весело поиграли.

Дети, а вы умеете отгадывать загадки?

Дети: Умеем.

Физрук: Сейчас проверим.

Горячее, но не пламя.

Холодно, но не космос

Не часы, а тикают

Дети: Сердце.

Физрук: Правильно, сердце. Дети, а после физкультуры устает наше сердце?

Дети: Да.

Физрук: А хотите проверить?

Дети: Да.

Физрук: Положите руки на сердце и послушайте. Как же бьется ваше сердце?

Ответы детей.

Физрук: Молодцы. А наша следующая станция называется Дыхательная. Вот вам атрибуты и далее дети выполняют дыхательные упражнения: вдох набираем воздух, выдох вздуваем в бутылку.

Отлично дети.

Ребята дальше у нас на карте ничего не указано. Значит недалеко от нас и находится Спортландия, чтобы это узнать давайте гляньте вокруг и сделаем гимнастику для глаз:

Глазки вправо,

Глазки влево

И по кругу проведем.

Быстро, быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Глазки закрываем.

Медленно вдыхаем,

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

И вот мы дошли до этой спортивной страны. Посмотрите, какие же сильные дети тут и живут. Они всегда занимаются спортом.

Ребята вы все также сегодня молодцы и вы достойны быть жителями Спортландии.

Но дети, они как- то подозрительно на нас смотрят, наверное думают, что мы не такие. А давайте им покажем.

Дети: Давайте.

Флешмоб- «Мы маленькие звезды».

Физрук вместе с детьми делает анализ ООД и оценку.

Физрук: Молодцы ребята. Понравилось вам сегодняшнее занятие?

Дети: Да.

Физрук: И вы мне очень понравились.

И в конце награждение медалями.