

**Конспект НОД «Помоги Буратино» в области «Физическая культура» с детьми старшей группы, разработан в соответствии с тематической неделей «Родного языка».**

**Цель:** формирование навыков правильной осанки; укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.

**Задачи:**

***Развивающие:***

- Развивать любознательность и познавательную активность ребёнка, как субъекта физкультурно – оздоровительной деятельности, физической культуре и здоровью, проявлять двигательное воображение;
- Способствовать формированию элементарных навыков физкультурно – оздоровительной деятельности.
- Развивать умение согласовывать речь с движениями.
- Развивать выразительность речи, темпо – ритмическое чувство.

***Обучающие:***

- Расширять представления о себе, своём теле, двигательных действиях, способах заботы о своей жизни и здоровье;
- Формировать навыки прыжков с продвижением, вперёд, с мешочком зажатым между колен;
- Совершенствовать ходьбу по канату приставным шагом с мешочком на голове;
- Закрепить навыки ползания по – пластунски с мешочком на спине.
- Вырабатывать чёткие координированные действия во взаимосвязи с речью.

***Воспитательные:***

- Приобщать к регулярным занятиям физкультурой;
- Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям.
- Воспитывать культуру речевого общения.
- Воспитывать умения договариваться в процессе выполнения двигательных упражнений, подвижной игры.

**Предварительная работа с детьми в ходе режимных моментов**

Знакомство детей с функцией позвоночника из цикла «Помоги своему позвоночнику»; чтение литературы К.И. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр»; просмотр мультфильма.

**Предварительная работа с родителями:**

Консультации на тему «О здоровье всерьез», «Здоровье»; изготовление корригирующей дорожки со следами.

**Формы организации совместной деятельности:**

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
Двигательная	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ «С массажными мячами», ходьба по канату с мешочком на голове, прыжки, через веревку продвигаясь вперёд, ползание по – пластунски с мешочком на спине.
Игровая	Подвижная игра «Совушка – сова», «Ловкие ножки»
Коммуникативная	Беседа о расширенном представлении своего организма и тела в целом; Ситуативный разговор о сохранении правильной осанки во время ходьбы по канату; сохранении правильного и. п. при ползании; Речевые ситуации в ходе создания мотиваций на выполнение игровых заданий.

**Материальное обеспечение:**

- корригирующие дорожки;
- ориентиры;
- массажные мячи диаметром 18см по количеству детей;
- мешочки с песком 200гр по количеству детей;
- канат длиной 2м;

**Содержание непосредственно образовательной деятельности:**

**Ход.**

Вводная часть.

По периметру зала корригирующие дорожки.

Под музыку заходят дети, выстраиваются в шеренгу. Педагог здоровается с ребятами, проверяет осанку, равнение. Стук в дверь. Воспитатель передает посылку, которую принес почтальон. Инструктор физ. воспитания предлагает воспитанникам открыть коробку и посмотреть, что в ней находится. Загадывает загадку.

Ребята послушайте загадку:

Был у Карло мальчик странный,

Необычный, деревянный.

И любил шарманщик сына

Шалунишку...(Буратино).

- Из какой сказки пришел к нам герой?
- Из чего сделан Буратино?
- Кто сделал деревянного мальчика?
- Кто подарил Буратино ключик?

Он не хочет быть куклой. Хочет быть просто мальчиком, как все ребята ходит на лыжах, играть в снежки, кататься на санках, участвовать в соревнованиях.

- Скажите, а что для этого нужно?

Нужно заниматься спортом, делать зарядку, закаляться, укреплять мышцы.

- А, как вы думаете, почему мы двигаемся?

Потому что гибок наш позвоночник, который состоит из позвонков.

Я думаю, что нам надо превратиться в настоящих волшебников! Ведь мы с вами сильные, крепкие, здоровые, добрые и красивые! А настоящие волшебники только такими и бывают. Сейчас мы с вами поможем не только Буратино, но и своему позвоночнику, потому что будем выполнять различные упражнения и движения.

- Ребята, скажите, что нам нужно сделать в первую очередь?

Сначала надо мышцы разогреть.

Правильно, сделаем разминку.

Виды ходьбы по 20 шагов:

- Обычная ходьба;
- Х. на носках, руки вверх кисти сомкнуть («Ракета»);
- «Цапля»;
- На пятках, руки за головой (по диагонали);
- «Гуси»;
- Х. с опорой на ладони и стопы (высокие четвереньки);

Виды прыжков:

- С поворотом стоп в стороны;
- С продвижением вперёд;

Виды бега:

- Боковой галоп (правое, левое плечо вперёд);
- Бег змейкой;
- Обычный бег;

Дыхательное упражнение «Насос» - 3 раза в каждую сторону

И. п. о. с. руки вдоль туловища, выполнять наклон вправо, скользящим движением правой руки вниз, левой вверх произнося ш – ш – ш (то же в лево)

Вот мы и разогрели с вами мышцы, помогли Буратино немного размяться, а сейчас давайте возьмем мячи и перестроимся в колонну по три через середину зала.

Основная часть.

ОРУ с массажными мячами «Гимнастика для Буратино» (темп выполнения медленный, дозировка 6 – 7 раз)

Чтобы голова могла поворачиваться вправо и влево, нужно укрепить мышцы шеи. Ребята, научим Буратино гимнастике для шеи.

Гимнастика для шеи «Сидит белка»

Сидит белка на тележке,  
влево.

Наклоны головы вправо –

Продаёт свои орешки:

Лисичке – сестричке,  
назад.

Наклоны головы вперёд –

Воробью, синичке,

Мишке косолапому.  
вправо и влево.

Круговое движение головы

Зайке усатому.

1. «Мяч вверх – за голову»

И. п. о. с., мяч у груди в согнутых руках; 1 - поднять мяч вверх (вдох); 2 – опустить мяч за голову, локти в стороны (выдох); 3 – мяч вверх (вдох); 4 - и. п. (выдох)

## 2. «Деревце»

И. п. – стойка на коленях, мяч в руках внизу. 1 - наклон назад с прямым туловищем, 2 – и. п.

## 3. «Поворот, мяч вверх»

И. п. о. с. мяч в руках внизу; 1 – поворот вправо, мяч вверх; 2 – и. п.; то же влево

## 4. «Удержи, не урони»

И. п. лёжа на спине, с опорой на предплечья, мяч зажат в голеностопных суставах; 1 – 2 приподнять ноги, согнуть и поставить на пол; 3 – 4 поднять ноги, выпрямить и вернуться в и. п.

## 5. «Лодочка»

И. п. лёжа на животе, мяч держать в вытянутых руках, голову держать прямо, приподнять над полом плечи, руки, голову и ноги (на счёт 1 – 4 выполнять раскачивания)

## 6. «Ёжик»

И. п. сидя руки в упор сзади, ноги согнуты в коленях, стопами упираться в мяч; попеременное перекачивание мяча стопами вперёд – назад

## 7. «Круговые движения вправо – влево»

И. п. сидя руки в упор сзади, ноги согнуты в коленях, стоят на мяче; на счёт 1 – 4 надавливая на мяч, выполнять круговые движения в правую сторону; 5 – 8 в левую

## **Укрепляем ножки**

Раз – два – три – четыре – пять!

Будем ножки укреплять.

На носочки поднялись,

Опустились сразу вниз.

Выпад сделали вперёд,

Попружинили и вот

Мы назад вернулись,

Другу улыбнулись,

Будем прыгать - прыг да скок!

Опускайтесь на носок.

Молодцы, ребята! Теперь Буратино знает, что нужно делать, что стать живым человеком, надо двигаться. А теперь, давайте покажем, как правильно тренироваться.

Основные виды движений– способ выполнения поточно 3 – 4 раза

- «По мостику через речку» (х. по канату боком приставным шагом с мешочком на голове)
- «Весёлые зайчата» (прыжки с продвижением вперёд, мешочек зажат между колен);
- «Червячки» (ползание по-пластунски с мешочком на спине прямо);
- Игровое упражнение «Ловкие ножки» (сидя в кругу передача мяча с помощью ног).

Ребята, давайте посмотрим, все ли мышцы у Буратино хорошо работают.

Буратино потянулся.

Дети выполняют движения,

Раз нагнулся, два нагнулся.

соответствующие тексту.

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

По – моему, Буратино превратился в мальчика, он теперь всё может делать сам и смело может отправляться в свою волшебную страну.

Игра на осанку «Совушка – сова»

«Ах, ты, совушка – сова, ты большая голова,

Ты на дереве сидишь, ночь летаешь, день ты спишь.

День наступает, всё оживает!

Ночь наступает, все засыпает!

Заключительная часть.

Дыхательное упражнение «Лотос»

Литература:

1. М. Ю. Картушина Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера 2008;
2. А.С. Галанов «Игры, которые лечат» (для детей от 3 до 5 лет) – М.: Педагогическое общество Росси, 2005;

3. Е.Н. Вареник Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет –  
М.: ТЦ Сфера, 2006