***Конспект НОД по физической культуре в старшей группе с использованием нетрадиционных форм оздоровления****, элементами ритмической гимнастики и игрового стрейчинга. Старшая группа*

**Тема: *«Путешествие снежинки»***

Задачи интегрированного

занятия по всем интегрируемым областям Образовательные области по ФГОС ДО Виды деятельности детей и *(двигательные задания)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| 1. Бег врассыпную |  | Упражнять в беге врассыпную, не наталкиваясь друг на друга |
| 2. Прыжки на двух ногах через препятствия |  | Упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия |
| 3.Ходьба |  | Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры |
| 4.Ползание |  | Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке; в умении выполнять упражнения в соответствии с ритмом музыки. |

**Формировать умение применять нетрадиционные методы оздоровления**: пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, стретчинг; самомассаж. Развивать подвижность суставов и связок.

*«****Физическая культура****»*, *«Музыка»*, *«Здоровье»*.

1 часть:

Педагог: Послушайте, ребята, я расскажу вам сказку.

«Она родилась ранним зимним утром на небе, в обычной снеговой туче. *«Какая я красивая!»* - сказала она, взглянув на себя в зеркало. И была абсолютно права. Пушистая, белоснежная, лёгкая-лёгкая, почти невесомая. Как вы думаете, о ком эта сказка? *(о снежинке)* Давайте поймаем снежинку на ладошку.

**Пальчиковая гимнастика:** *«Снежинки»*

*(развитие мелкой моторики)*

Стою и снежинки в ладошки ловлю.

Я зиму и снег, и снежинку люблю *(стучим каждым пальчиком по ладошке)*

Но где же снежинки? *(сжать кулачки)* В ладошке вода *(разжать пальчики)*

Куда же исчезли снежинки, куда? *(сжать кулачки, разжать пальчики)*

Растаяли хрупкие льдинки – лучи *(потряхиваем кистями рук, пальчики вниз)*

Как видно ладошки мои горячи *(трем ладошки друг о дружку)*

Педагог: Какие снежинки падали к вам на ладошку? *(маленькие, белые, холодные)*.

Сейчас каждый из вас превратится в снежинку, и мы отправимся в путешествие.

"Превращаемся в снежинки, заметем мы все тропинки. Вьюга вьюжит, вьюга вьюжит, и снежинки наши кружит"

*«Как нас много!»* Отправляемся в путешествие.

Под музыкальное сопровождение: *«Морозное утро»* *(Музыкальный календарь природы)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **Вводная часть (5 мин)** | | |
| Ходьба на носочках. |  |  |
| Легкий бег на носочках |  | Легкий бег на носочках, руки на поясе.Руки в стороны, кружимся в правую *(левую)* сторону. |
| Легкий бег на носочках |  | Легкий бег на носочках, руки на поясе.Продвижение вперед прыжками на двух ногах. |
| Ходьба на носочках. |  |  |
| Легкий бег на носочках. |  |  |

Педагог: Остановились снежинки, осмотрелись. Как красиво в зимнем лесу. *(в кругу)*.

2 часть:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **Основная часть** | | | |
| Музыкально-ритмическая гимнастика: «Зима – красавица» | |  | Растягивание и укрепления мышц шеи, плечевого пояса, плеча, рук, ног, умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса, а так же выработка правильной осанки |
| Проигрыш: Наклоны головы вправо *(влево)* | | | |
| 1 1.куплет:Поднимаем и опускаем плечи с поворотом в сторону. Руки слегка разводим в стороны.Поднимаем руки вверх, делаем хлопок над головой. | | | |
| Припев:Наклон вправо *(влево)* правую *(левую)* руку вперед, ладонью вверх. Шагаем на месте. | | | |
| 2 куплет:*«Пружинка»*, руки рисуют большой круг. Медленно наклоняемся *(поднимаемся)*. Поднимаем колено, руки сгибаем в локтях к себе *(ритмично)*. | | | |
| Проигрыш:Стучим носочком правой *(левой)* ноги об пол. | | | |
| Припев: Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. | | | |
| Основные виды движений: (упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, укрепление мышцы спины, живота, плечевого пояса; развитие координации движений) | | | |
| Полетели снежинки дальше по зимнему лесу. | | | |
| 1.Бревнышки |  | | Прыжки через препятствия |
| 2. Пеньки |  | | Ходьба по пенькам |
| 3. Мостик над замерзшей рекой |  | | Ползание по скамейке |
| 4.снежная тропинка | 2-3 раза | | Равновесие: ходьба по узкой доске |
| Педагог: Вдруг снежинки услышали звонкую веселую музыку и полетели каждая по своей тропинке. Когда музыка стихнет мальчики – снежинки соберутся в один сугроб, а девочки – снежинки в другой.  (развивает ориентировку в движении и в пространстве, ловкость, быстроту реакции, внимание находчивость) | | | |
| Подвижная игра: «Снежинки – сугроб» | 3-4 раза | |  |

Педагог: Пора нам с вами снова превратиться в ребят. *«Покружились, покружились и в ребят мы превратились»*. А как же нам с вами назад в детский сад попасть? Давайте полетим на коврах-самолетах. *(дети снимают обувь, встают на коврики)*

**Ритмопластика***(игровой стрейчинг)*

(направлена на растяжку и укрепления мышечной силы, на развитие гибкости позвоночника,способствует **формированию** навыков напряжения и расслабления тела).

***(упражнения выполняются в медленном темпе по 4-5 раз)***

|  |
| --- |
| Летим мы с вами на волшебных коврах-самолетах. |
| Летим они над высокими деревьями – упражнение *«Дерево»*. |
| Летим над елками – упражнение *«Елка»*. |
| Смотрите, внизу замерзший ручеек – упражнение *«Ручеек»*. |
| А через ручеек перекинут маленький мостик - упражнение "Скамеечка" |
| Кто-то идет возле речки – упражнение *«Ходьба»*. |
| Да это же лисичка - упражнение "Лисичка" |
| Кто-то бежит за лисичкой – упражнение *«Бег»*. |
| Да это же волк – упражнение *«Волк»*. |

В лесу стало темно.

Гимнастика для глаз *«Сова»(снятие напряжения глаз)*

*(сидя, руки в упоре сзади)*

В лесу темно, все спят давно *(глаза закрыты)*.

Лишь сова не спит *(открыли глаза)*.

Во все стороны глядит *(смотрим вправо, влево)*.

Да как полетит *(моргаем)*.

Так темно стало, что ребята задремали, а потом проснулись и солнцу улыбнулись – упражнение *«Зернышко»*

Педагог: Вот мы с вами и прилетели в детский сад. Понравилось вам наше путешествие? А вы не замерзли? Давайте сделаем массаж, чтобы всегда быть здоровыми.

Самомассаж *«Чтобы горло не болело»*.

*(****формировать навык собственного оздоровления****)*.

А теперь пора возвращаться в **группу***(дети под маршевую музыку шагают в****группу****)*.