

**НОД по физической культуре  
в группе общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет  
на тему: «Волшебный цветок здоровья»**

**Задачи:** повторить ходьбу и бег между предметами;  
упражнять в перебрасывании мяча друг другу;  
повторить задание в равновесии.

**Оборудование:** мячи, кегли, гимнастическая скамейка, круги, колокольчик, картинка с изображением лося, яички киндер-сюрприз.

**Ход:**

**Вводная часть:**

**Воспитатель:** Говорят, есть волшебный цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Так, может быть, совершим это путешествие?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Но, ребята, я должна предупредить вас. Чтобы добраться до страны «Неболейка», надо запомнить сигналы: зеленый кружок – обычная ходьба в колонне по одному; картинка с изображением лося – ходьба с высоким подниманием колен (бедро), (лоси важно так шагают, ноги выше поднимают); звон колокольчика – бег враспынную; кегли – ходьба между кеглями ((6-8 штук), поставленными в одну линию). Бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.

Будьте внимательны! Запомнили. Тогда не будем терять времени.

**I часть.**

В одну шеренгу, стройся! Равняйся! Смирно! На право! В путь шагом марш!

**Воспитатель** подает сигналы, дети идут по группе, выполняя движения.

Молодцы. Чтобы продолжить дальше путь, нам необходима разминка.

Перестроение в 2 звена.

**II часть.**

*Общеразвивающие упражнения с малым мячом.*

*(методические указания по ходу выполнения).*

1 Спина прямая, не сутулиться.

2 Руки прямые, ноги не сгибать в коленях.

3 Прыгать, как мячики, попеременно, то на правой, то на левой ноге.

1. И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3—4 —вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1 — поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч от себя вправо; 3—4 — к себе. То же влево (6 раз, темп медленный).

6. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2— наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку. То же к правой ноге (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—4 — прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево.

Хорошо размялись. Давайте положим мячи на место и отправимся дальше. *(Дежурные мальчики помогают поставить гимнастические скамейки).*

Мы найдём цветок, если преодолеем все препятствия. Топкое болото, перейдем по мостику, на каждый шаг вперед передавая мяч перед собой и за спиной (показ). Между деревьями дремучего леса, будем прыгать на одной ноге попеременно. Затем перебрасывать мяч друг другу (двумя руками от груди, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз)), дружно в парах, не прижимая его к груди. Вы готовы это сделать?

Соберитесь, будьте внимательны, не спешите, точно выполняйте упражнение.

Воспитатель: Молодцы, все препятствия преодолели, и вышли на поляну. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко.

Один совет я дам:

Чтоб меньше бегать к докторам,  
Спортом занимайтесь, себя закаляйте,  
Больше, ходите пешком и играйте.  
Играя, вы станете ловкими смелыми,  
Друзей будет много у вас,  
Не будем откладывать эту затею -  
Сыграем в игру прямо сейчас.

Подвижная игра «Быстро возьми» *(поручение дежурным: разложить предметы по кругу для подвижной игры). (Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов, которых должно быть на один или два меньше количества детей).*

Во время болезни вам мама дает витамины, чтобы укрепить ваш организм, погубить микробы внутри вас. Эти «витамины» (*круги*) расположены по кругу. А я – «микроб». Пока звучит музыка, вы двигаетесь вокруг витамин, как только перестает звучать музыка, каждый играющий должен взять «витаминок» и поднять ее над головой. Тот, кто не успел взять «витаминок», захвачен микробами (выходит из игры). Сейчас мы узнаем, кто самый здоровый, внимательный, ловкий и быстрый. Игра повторяется 2-3 р. Молодцы.

### **III часть.**

Воспитатель: Я, чувствую какой-то запах. А вы, чувствуете? Понюхайте. Это цветок «здоровья» распустился. Давайте найдем его на поляне. Только сначала договоримся: кто увидел цветок, подходит к воспитателю и тихонько на ушко сообщает о находке.

Малоподвижная игра «Найди и промолчи». (После находки отметить самых внимательных детей).

Нашли, да не один, здесь целая поляна волшебных цветов. Давайте их соберем. (*Цветы, сделаны из яичек киндер-сюрприза, в которых находится чеснок*). А теперь возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Понюхайте цветочки! (Глубоко вдохнули и выдохнули). Чем пахнут цветы здоровья?

Дети: Чесноком.

Воспитатель: Верно, а вы знаете, что запах чеснока отпугивает от этих чудесных цветов микробов, и ни один из них, ни к цветам, ни к вам близко не подойдет.

А сейчас уже пора –  
Ждут нас игры и дела.

На этом наше путешествие закончилось.

Давайте вспомним, какие упражнения мы с вами выполняли во время путешествия? Какие вам больше всего понравились упражнения? Как называется игра, в какую мы играли?

### **Литература:**

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1988.

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/02/21/konspekt-fizkulturnogo-zanyatiyavolshebnyu-tsvetok>