**Конспект интегрированной НОД по физическому развитию детей старших дошкольников «Путешествие в город здоровья»**

**Цель:** использование здоровьесберегающих технологий в двигательной деятельности.

**Интеграция образовательных областей**

- Здоровье:

Формирование знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и

сохранять его.

- Социально - коммуникативная:

Приобщение к ценностям физической культуры.

Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, дружеских взаимоотношений в совместной двигательной активности.

Создавать условия для комфортного общения детей с педагогом в совместной двигательной деятельности.

**Задачи:**

- Продолжать совершенствовать технику ходьбы по скамейке, с перешагиванием через предметы.

- Развивать качественное выполнение прыжков через препятствия, энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.

- Совершенствовать умение подлезать под дуги, не касаясь пола руками (руки на коленях) .

- Развивать координацию движений, равновесие.

**Здоровьесберегающие технологии:**

физкультурно-оздоровительные;

здоровьесбережение и здоровьеобогащение.

**Массажи:** точечный для всего тела.

Гимнастика для глаз, носа, ушей.

**Закаливание:** ходьба по дорожке здоровья.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, 4 набивных мяча, 2 обруча, 5 дуг (высота 50 см., картинки с изображением режимных моментов, картинки с изображением продуктов питания, кроссворд, письмо, карта – схема, дорожка Здоровья, витамины, аудиозапись.

**Ход занятия**.

Дети под музыку входят в зал.

Ребята, давайте по нашему обычаю поздороваемся друг с другом.

Приветствие — детей по кругу:

Скажем «Здравствуйте» руками!

Скажем «Здравствуйте» глазами!

Скажем «Здравствуйте» мы ртом!

Станет радостно кругом.

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу, что? Правильно, желая здоровья. Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

*Ответы детей.*

Здоровье – это сила, ум.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это то, что человек должен беречь.

Здоровье – это самое большое богатство.

У меня для вас сюрприз, к нам в д/с принесли конверт. Хотите узнать от кого он, и что в нём находится? (читаю на конверте: ребятам подготовительной группы д/с №5 из города Здоровья, от королевы Спорта). Давайте откроем его и узнаем, что же в нем? (Открываю конверт, посмотрите здесь письмо и интересная карта-схема (приложение №1) Думаю нам нужно прочитать письмо, тогда мы с вами узнаем, для чего нам прислали эту карту.

**Письмо:** *Дорогие ребята д/с №5, я королева Спорта из города Здоровья приглашаю вас стать членами клуба «Здоровячки», это клуб, где ребята заботятся о своём здоровье и постигают новые упражнения. Путь в город Здоровья нелёгкий, чтобы его преодолеть вам нужно будет пригодиться ловкость, умение, выносливость, а на каждой станции показать свои знания. А дорогу вам покажет карта.*

-Ребята, вы хотите отправиться в город Здоровья и стать членами клуба «Здоровячки», и доказать королеве – Спорта, что мы достойны быть его членами, и преодолеем этот не лёгкий путь?

-Дети: да!

-Для начала нужно изучить карту. Дети рассматривают карту и обсуждают, что на ней изображено.

Вот мы рассмотрели карту и теперь знаем, какие препятствия нам предстоит преодолеть. Готовы?

Я предлагаю доехать до первой станции на нашем массажном паровозе, и сделать разминку.

*Дети встают в круг друг за другом и выполняют массаж спины «Паровоз»:*

Тогда в путь,

Я ничуть не беспокоюсь:

Этот длинный быстрый поезд

Всех возьмет, до одного,

Не оставит никого.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,

Стоять на месте не хочу.

(Похлопывание по спине ладонями)

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,

Стоять на месте не хочу.

(Поколачивание кулачками)

Стоять на месте не хочу,

Колесами стучу, стучу.

(Ногами и руками работать)

Колесами стучу, стучу,

Садись скорее – прокачу!

(Поглаживание пальцами)

-Чу-чу-чу! Поехали!

-Вот мы и прибыли на станцию «Режим дня». Как вы понимаете слова: «Режим дня»?

-Дети. Вовремя ложиться спать, есть, гулять на свежем воздухе. В режиме отводится место для игр и для занятий и т. д.

Молодцы! Правильно. Но тут ещё лежат картинки и нам предлагают разложить их по порядку и составить рассказ.

С заданием мы справились, теперь можно отправляться на следующую станцию. Но дорога не легка, нужно пройти по мосту, перешагивая через камни, перепрыгнуть через пропасти. (Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, прыжки через обручи).

-Вот мы оказались на станции «Неразлучные друзья». Нам нужно отгадать кроссворд, а отгадку показать, и мы узнаем, неразлучных друзей и где они находятся.

1) Ими ты целуешь маму (сделать губы трубочкой) .

2) Им ты нюхаешь (гладить крылья носа от переносицы вниз) .

3) Ты его иногда морщишь, когда задумываешься (разглаживать лоб) .

4) Им ты слышишь (указательным и большим пальцами «лепим» ушко – снизу вверх) .

5) Их у тебя больше всего на голове (гладить себя по голове) .

6) Ими ты смотришь (плотно закрыть, а потом широко открыть глаза) .

(Кроссворд – приложение № 2)

2. Отправляемся дальше. Ребята посмотрите, перед нами туннель, нужно пройти через него не касаясь, пола руками, руки на коленях. (Подлезание под дуги, не касаясь пола руками) .

-Мы пришли на станцию «Полезные и вредные продукты». Здесь нам нужно разобрать, какие полезные, а какие вредные для здоровья продукты и рассказать почему вы так думаете? (Приложение №3) Молодцы, справились с заданием отлично.

-Отправляемся дальше. А сейчас, ребята, мы с вами пройдем по дороге здоровья, чтобы набраться сил и энергии.

-Давайте снимем носки и встанем на дорожку здоровья.

Раз, два, три, четыре

Дружно встали все мы в ряд.

Раз, два, три, четыре

Закаляться все хотят.

Раз, два, три, четыре

Приседаем веселей.

Раз, два, три, четыре

Мы попрыгаем дружней.

Все вместе, все вместе,

Шагаем дружно мы.

Со спортом, со спортом

Со спортом мы дружны.

-Ну вот, ребята мы с вами прошли все станции, которые есть на нашей карте.

Выходит королева Спорта. (воспитатель)

Королева Спорта: Здравствуйте, ребята, письмо вы моё получили. И прибыли в город Здоровья, выполнив все задания. Молодцы!

Я вас всех принимаю в клуб «Здоровячок», и после такой длинной и трудной дороги предлагаю вам оздоровиться волшебными витаминами.

Ребята, а скажите, чем ещё нужно заниматься чтобы, здоровье было в порядке. Чем вы сегодня занимались? А какое у вас настроение?

Если ваше настроение хорошее и бодрое предлагаю вам встать в красный обруч, если грустное и невесёлое, то в синий обруч.

А теперь я хочу вам вручить медали-членов клуба «Здоровячок». Наше путешествие закончено.