**Сценарий НОД в старшей группе**

**Цель:** формировать потребность в здоровом образе [жизни](http://50ds.ru/sport/705-detskoe-eksperimentirovanie-kak-sredstvo-formirovaniya-privychki-k-zdorovomu-obrazu-zhizni.html).

**Задачи:** доставить [детям](http://50ds.ru/psiholog/5902-organizatsiya-korrektsionno-pedagogicheskoy-pomoshchi-detyam-s-zaderzhkoy-psikhicheskogo-razvitiya.html) радость от взаимодействия друг с другом в двигательно-игровой деятельности; помочь установить эмоционально-тактильный доверительный контакт друг с другом; формировать и закреплять навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия; расширять у детей двигательный опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, смелость, выносливость.

**Оборудование:** длинная веревка, [мячи](http://50ds.ru/sport/5346-myachi-raznye-byvayut.html) по количеству детей, 4 обруча, 2 кегли, мешочки с песком весом 150 гр., альбомные листы и фломастеры по количеству детей, музыкальное сопровождение.

**Ход мероприятия**

[*Под музыку*](http://50ds.ru/psiholog/5083-metodicheskie-razrabotki-po-teme-integrirovannye-korrektsionno-razvivayushchie-zanyatiya-pod-muzyku-dlya-detey-s-narusheniem-oporno-dvigatelnogo-apparata.html)*дети входят в зал, делают круг почета.*

**Ведущая:** [Доброе](http://50ds.ru/vospitatel/2103-igrovoy-modul-po-kommunikatsii-s-detmi-v-starshey-gruppe-dobroe-slovo-dom-postroit.html) утро, ребята! Вы не когда не задумывались, почему именно так мы приветствуем друг друга по утрам? Очень важно, чтобы утро было именно добрым, ведь оно настраивает нас на весь день, заряжает энергией для разных дел. Итак, давайте улыбнемся друг другу, скажем: “[Доброе](http://50ds.ru/vospitatel/2103-igrovoy-modul-po-kommunikatsii-s-detmi-v-starshey-gruppe-dobroe-slovo-dom-postroit.html) утро!”, зарядимся доброй энергией, потому, что она нам нужна для нашего здоровья. Ребята, а как вы думаете, что еще нужно делать для нашего здоровья? (Выполнять физические упражнения)

Ведущая предлагает детям построится в колонну. Под веселую энергичную музыку проводится разминка, направленная на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп “Веселый зоосад”.

**1. “Пройди не упади”.** Ходьба с препятствием: ходьба по канату боком приставным шагом.

**2. “Тигренок потягивается”.** И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди. 1–2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3–4 – и.п.

**3. “Резвые зайчата”.** Подскоки на носках (пятки вместе).

Прыг – скок, прыг – скок,
Вышел зайчик на лужок.

**4. “Танцующий верблюд”.** И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

Начиная тренировку,
Верблюды танцуют ловко.

**5. “Гуси”.** Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Вышли гуси на прогулку
И идут по переулку.

**6. “Жирафы”.** Ходьба на носках, прямые руки вверх.

Пробираются вперед,
Здесь жирафов кто-то ждет.

**7. “Пингвины”.** Ходьба на пятках, руки вдоль туловища.

Дружно ножки разминаем
И на пятках мы шагаем.

**8. “Косолапые медведи”.** Ходьба на внешнем своде стопы, руки на поясе.

Мишка важно так шагает,
На бок лапы расставляет.

**9. “Ежик”.** Легкий бег на носочках.

Еж тихохонько бежал,
Никому он не мешал.

**10. Дыхательное упражнение “Цапля”.** На вдох – обычная ходьба, поднять через стороны руки вверх. “Клюв” – опустить кисти рук, “голова” – руки к голове, “крылья” – на выдох бросить руки вниз.

*Появляется доктор Айболит.*

**Айболит:**

Приходи ко мне лечиться
И корова, и волчица,
И жучок, и червячок, и медведица.
Я приехал к Пете, я приехал к Коле.
Здравствуйте, дети, кто у вас болен?

**Ведущий:** Здравствуй, доктор Айболит. У нас сегодня спортивный праздник, все здоровы и веселы.

**Айболит:** Не может быть! Я должен это проверить *(начинает обход).*

Сейчас я погляжу из-под очков
На кончики ваших язычков.

Есть ли у вас девочки чумазые? Неужели ни у кого не болит животик? Тогда у меня для вас есть Витамин, но только он не простой, а волшебный *(Загадывает загадку)*

Не едят его, не пьют,
А ладошкой сильно бьют
Тот, кто ловким хочет быть,
Будит с ним всегда дружить. (Мяч)

Дети отгадывают загадку. По команде ведущего, берут мячи и выполняют с ним различные задания.

1. **“Свечки”** - подбросить мяч вверх и поймать его.
2. **“Поднебески”** - подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от земли поймать.
3. **“Гвозди ковать”** - отбивать мяч рукой о землю.
4. Бросок мяча друг другу снизу.
5. Бросок мяча друг другу от груди.
6. Бросок мяча друг другу из – за головы (с усложнением: увеличить расстояние на 1 метр).

*Дети садятся на лавочки.*

**Айболит:** Молодцы, ребята, вижу, все вы ловкие, смелые и быстрые. Вот только сможете ли вы выполнить мои задания?

**Ведущая:** А почему не смогут? Смогут. Ребята, попробуем выполнить задания которые приготовил для нас Айболит?

**Айболит:**У меня есть для вас загадки. Вы должны их отгадать и нарисовать. Но рисовать вы будите не руками, а зажав карандаш пальцами ног.

**Ведущая:** Айболит, я кажется знаю такую игру. Она называется “Юные художники”. Для этого нам нужны чистые листы бумаги и фломастеры.

**Игра “Юные художники”**

Айболит загадывает детям загадки, а они должны “нарисовать” то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

Ну-ка, кто у вас ответит: не огонь, а больно жжет,
Не фонарь, а ярко светит, и не пекарь, а печет… (Солнце)

Вот и улица, и дом, и труба на доме том.
Вот и мама у порога, а ведет к нему… (Дорога)

По небу ходила, солнышко закрыла.
Только солнце спряталось – и она расплакалась… (Туча)

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадает.
И никуда я не иду, покуда он идет… (Дождь)

**Ведущая:** Вот видишь, Айболит, и здесь дети наши справились с заданием. Они у нас еще и соревноваться умеют.

**Айболит:** Ну хорошо, давайте проверим. Кто из вас ловкий, узнаем.

*Проводятся эстафеты.*

**Эстафета “Доктор Айболит”**

Группа детей делится на две команды. У капитанов команд в руках по одному градуснику (кегли). Напротив каждой команды на стуле сидит ребенок, которому нужно смерить температуру. Первый участник бежит, ставит градусник (кеглю) под мышку, возвращается к своей команде. Второй участник бежит, забирает градусник (кеглю) у больного и бегом возвращается к команде. Побеждает команда, которая первой закончила эстафету.

**Эстафета “Передай витамин”**

Дети делятся на две команды. Возле капитанов в обруче лежат 8–10 мячей. По сигналу, капитаны начинают передавать мячи над головой. Последний участник складывает мячи в обруч, который лежит возле него. Эстафета заканчивается, когда все мячи окажутся в обруче. Побеждает команда, которая передала все мячи первой.

*Айболит угощает ребят витаминами и прощается.*

**Ведущая.** Ребята, давайте поиграем с вами еще в две игры, которые помогут поддерживать наше здоровье в порядке.

**Игра для профилактики нарушения и поддержания
правильной осанки “Держи голову прямо”**

*Задача:* научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке.

**Ход игры**

*1-й этап.*

И.п. – стоя, в колонне. По команде “Разойдись!” дети разбегаются по всему залу. По команде “По местам!” занимают исходное положение и на голову кладут мешочки с песком.

*2-й этап.*

И.п. – по команде ведущего, дети поворачиваются на право переступанием. По команде “Разойдись!” дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1–1,5 минуты по команде “По местам!” вновь занимают исходное положение.

*3-й этап.*

И.п. – по команде ведущего, дети поворачиваются кругом. По команде “Разойдись!” дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1–1,5 минуты по команде “По местам!” вновь занимают исходное положение.

*4-й этап.*

И.п. – по команде ведущего, дети поворачиваются на лево переступанием. По команде “Разойдись!” дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1–1,5 минуты по команде “По местам!” вновь занимают исходное положение.

**Игра “Погодный массаж”**

Ласковое солнышко
Землю оглядело, *Рисуем пальцами на спинках друг*
Теплыми лучами, *друга солнышко с лучиками.*
Всю ее согрело.
Из лесов далеких *Легкое поглаживание*
Ветерок летит,
Из малышки – тучки
Дождик моросит. *Пальчиками на спине имитируем стук дождя.*

Небо потемнело. *Рисуем пальцами тучку*
Тучка подросла,
Из широкой лейки
Землю полила. *Изображаем частый сильный дождь.*

Ах, какой хороший
Выдался денек!
Вот журчит веселый,*По спинке “струится” ручеек.*
Чистый ручеек.
Снова светит солнце,
Спинку греет нам, *Солнышко расправило свои лучики -*
Ласково смеется *прикладываем к спинке раскрытые ладошки.*
Людям и цветам.