**Физкультурное занятие**

**для детей старшей группы (5-6лет)**

 **Тема: «Целебная сила цвета»**

**Цель:**

* закрепить умение различать цвета и познакомить детей с влиянием цвета на физическое и эмоциональное состояние;
* закрепить двигательные навыки, формировать потребность в здоровом образе жизни;
* воспитывать умение сопереживать, состязаться и действовать в коллективе.

**Оборудование:** Дуги, скамейки, мягкие модули, кегли, игрушки, листочки и цветы из картона (разной цветовой гаммы), мешочки с крупой, обручи.

**Ход занятия**

*Дети выходят в зал, строятся.*

***Педагог*.** Здравствуйте! Сегодня мы будем говорить о разных цветах. Они оказывают благотворное влияние на здоровье. Каждый цвет имеет свою целебную силу.

Красный пробуждает в человеке мужество, делает его сильным и отважным. Оранжевый - цвет сновидения, сказки, фантазии. Жёлтый - цвет радости, веселья, счастья. Зелёный успокаивает; этот цвет самый целебный; это цвет живой природы, травы и листьев. Голубой – цвет прохлады, чистого неба. Синий – цвет глубины моря, безграничных возможностей. Фиолетовый – цвет мечты, будущего, веры в чудо. Белый отталкивает зло.

Скажите, в какой цвет вы хотели бы покрасить свою комнату? Почему? (Ответы.) Сейчас мы разделимся на три команды, нам помогут в этом карточки разных цветов. (Дети берут по одной карточке и строятся в три колонны) Скажите, а что обозначает ваш цвет? (Ответы.) Предлагаю отправиться в лес, чтобы почувствовать целебную силу зеленого цвета, подышать свежим воздухом.

*Эстафета «Выложи дорожку.* Каждый ребёнок на бегу кладёт кирпичик в ряд. Затем все дети проходят по этой дорожке и перестраиваются в колонну по одному.

**Ведущий.** Вот мы и в лесу. Идём среди высоких деревьев (ходьба на носках, руки вверх). Идём среди кустарников (ходьба в приседе, руки вперёд). Идём по траве (ходьба на коленях и локтях, голову вверх). Перешагиваем через поваленные деревья (ходьба с высоким поднимаем ног, бег по кругу, змейкой, с остановкой). Посмотрите, на нашем пути красивые камешки (мешочки из разных тканей, набитые крупой). Какого они цвета? Что он обозначает? (Ходьба по мешочкам.) Возьмите себе по камешку-какой кому нравится.

*Проводятся упражнения с мешочками.* (Сжимать правой и левой рукой поочерёдно, поднимать вверх, перекладывать в другую руку, тянуться, положить на голову, шаг вперёд и назад, вправо и влево, сидя на полу, зажать мешочек стопами и поднимать прямые ноги, зажать мешочек стопами и забросить его в корзину.)

**Педагог:** А сейчас на нашем пути полоса препятствий.

*Эстафета «Преодолей препятствия» включает следующие задания:* перепрыгнуть через мягкий брус, опираясь на руки, проползти по-пластунски под дугами, пробежать по узкой стороне скамьи, перепрыгивать на двух ногах через маленькие бруски.

**Педагог:** Вот мы и в лесу. Давайте сядем и послушаем звуки леса (звучит музыка леса). Мы слышим, как рычит медведь, жужжит оса, каркает ворона, пищит синица, кукует кукушка (дети имитируют звуки).

*В зал входит Лесовичок(воспитатель)*

**Лесовичок.** Здравствуйте, гости дорогие! Вы знаете, как надо правильно вести себя в лесу? (Ответы.) В лесу был очень сильный ветер, он унёс все листочки из моей коллекции. Они порвались, а я никак не могу их соединить. Пожалуйста, помогите мне.

**Дети играют в игру «Собери листочки».** Им раздают половинки листочков разной формы. Под музыку дети бегают по залу, кружатся, по сигналу ищут свою половинку, составляют лист.

**Лесовичок.** Недавно в лесу был пожар. Бедные зайчата спаслись, добравшись до островка, но выбраться оттуда не могут. Вы не могли бы им помочь?

*Проводится эстафета «Спаси зайчат», которая включает такие задания:* пробежать змейкой между кеглями, прыгать по кочкам, достать одного зайчонка из колодца и вернуться обратно бегом.

**Лесовичок.** Спасибо, ребята, вы сделали очень доброе дело. А теперь давайте все вместе подуем изо всех сил, чтобы пожар прекратился. У меня к вам ещё одна просьба. Помогите украсить лес, который пострадал от пожара. Давайте оживим его цветами.

**Дети играют в игру «Цветик-семицветик»:** берут по одному лепестку и кружатся по залу, по сигналу бегут к обручу соответствующего цвета и собирают цветок.

 **Педагог:** Лесовичок, дети знают очень хорошую песню. Я думаю, она понравится и тебе, и лесным жителям.

*Дети исполняют песню «Мир цветной» из программы М.Лазарева «Здравствуй».*

**Лесовичок.** Молодцы! Вы мне очень помогли. Но пора заниматься делами: их у меня очень много. До свидания!

**Педагог:** Нам тоже пора возвращаться. Вам понравилось в лесу? Почему? Какой цвет преобладает в лесу? (Ответы.) Верно. А теперь нам снова приходится идти среди высоких деревьев (ходьба на ногах, руки вверх), среди кустарников ( ходьба в приседе, руки вперёд), по траве (ходьба на коленях и локтях).

Вот мы и вернулись в детский сад. Скажите, какие цвета окружают вас в детском саду? (Ответы.) Верно. Я желаю вам здоровья и хорошего настроения.