Оздоровительная работа в детском саду

Физическая культура

Конспект занятия по физической культуре
в старшей группе «Цветок здоровья»

Автор: Нуждина С.П., воспитатель
МДОУ "Сказка" г.Буинск РТ

**Программноесодержание.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами; Разучить пролезание в обруч боком, не задевая край обруча; Учить в прыжках, перепрыгивание через барьеры*(пеньки)* разной высоты; Упражнять ползании по скамейке на животе,

**Пособия.** Шары*(диаметр 10-12см)* по количеству детей, 3 обруча, кегли, скамейка, пенькиразной высоты. Кружки разных цветов*(больпше-6щт, маленькие по количеству детей)* ; красный, желтый, синий, зеленый, оранжевый, коричневый. Музыкальное сопровождение.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Говорят, есть волшебный цветокцветок 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: Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка.

**I часть.** Дети идут по залу, выполняя движения.

1. Ходьба на носках.
2. Ходьбана пятках, держать руки за головой.
3. Ходьба в полуприсяде.
4. Ходьба змейкой.
5. Бег.
6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Дети стоят в одной шеренги. Воспитатель показывает таблички с указателями:

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».

«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».

Воспитатель: Какую дорогу вы выберите?

Дети: Мы пойдем прямо?

Воспитатель: А может, ляжете спать или конфет поедите?

Дети: Нет.

Воспитатель: Тогда вперед.

**II часть.** Дети строятся в три колонны.

Общеразвивающие упражнения шарами *(мячом)*

1. И, п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опуститъ руки вниз, вернутся в исходное положение. То же левой рукой*(5-7 раз)*.
2. И. п.: ноги на ширина ступни, мяч в правой руке. 1-2поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку *(6раз)*.
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2вернуться в исходное положение*(5-6раз)*.
4. И. п.:стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3-прокатить мяч вправо от себя *(по прямой)*; 4взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. Тоже влево *(3-4раза)*.
5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе *(5-6 раз)*.
6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать *(2-3 раза)*.
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1-8 *(3-5раз)*.

Основные виды движений

1. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого*(2-3раза)*,
2. Прыжки через *(пеньки)* барьеры разной высоты с продвижением вперед.
3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками*(хват рук с боков скамейки)*-2-3 раза.

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

Подвижная игра «Витаминки»

Зал*(организм человека)*. У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины *(круги)* расположенных по залу. А я буду микроб. Звучит музыка. Вы витамины, находите свои цвета во время музыки, перестает музыка, микроб хочет вас заразить микробами. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Воспитатель: Молодцы. Я, что-то чую. Это цветок «здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. *(Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндерсюрприз, в которые вложены кусочки чеснока)*. Понюхайте, их! *(Дети берут цветы, нюхают)*. Чем пахнут цветы здоровья?

Дети: Чесноком.

Воспитатель: Запах чеснока отпугивает эти чудесные цветы и ни один микроб к вам близко не подойдет.

**III часть.** Игра малой подвижности «Сладкий, кислый». Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой предмет, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина.