**Образовательная ситуация**

**«Витаминное путешествие»**

**Старшая группа**

**Цель:** Познакомить детей с лекарственными растениями, которые способствуют укреплению здоровья организма человека и обладают лечебными свойствами.

**Задачи:**

1.Расширять знания детей о лекарственных растениях.

2. Упражняться в бросании мяча о пол при ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на высоких четвереньках, прыжках со скамейки.

4.Закрепить цвета спектра, подбирать пары: цвет-предмет.

5.Воспитывать бережное отношение к природе.

**Предварительная работа:** разучивание стихотворений и загадок о ягодах, рассматривание альбомов « лекарственные травы».

**Оборудование:** ключи и сундучки – красного, зеленого, розового, коричневого цветов. Ягоды клюквы, чайные ложки, веточки пихты, мята, карточки с изображением лекарственных трав, палитра. Гимнастическая скамейка, дуга – 2шт., гимнастический мат, обруч – 6шт., мини - баскетбольные мячи по количеству детей, магнитофон.

**Методы и приемы**: сюрпризный момент, художественное слово, вопросы детям, загадки, обследование объектов, поощрение.

**Ход образовательной ситуации:**

**Вводная часть: 3 минуты**

**Инструктор по физкультуре:**

Ребята, скажите, пожалуйста, какое сейчас время года? (зима).

Как вы думаете, когда вы чаще болеете зимой или летом? Почему? (зимой, потому что холодно, можно простудиться и т.д.)

А если вы заболели, чем лечат вас ваши родители? (таблетками, лекарствами и т.д.)

Ребята, я приглашаю вас сегодня в путешествие. Во время путешествия я научу вас с помощью лекарственных трав и ягод укреплять свой организм. Ну что отправимся в необычное путешествие?

Ходьба: «Чтобы быть здоровым, сильным

- на носках, руки за головой; Всем нужны нам витамины

- вприсяди, руки на коленях; Путешествовать пойдем

- на внешней стороне стопы;

-врассыпную Витамины мы найдем

Бег: Поспешим теперь немножко

- со сменой ведущего. Побежали по дорожке

**Упражнение на дыхание: «Собираем цветы»**

Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Педагог предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».

*Перестроение "тройками".*

**Основная часть: 20 минут**

***Общеразвивающие упражнения.***

1.И.п.-о.с. 1 –поднять руки вверх, посмотреть на них; 2 –и.п. Повторить 10 раз

2.И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 –поворот туловища вправо, 2 –и.п.; 3 –поворот туловища влево; 4 – и.п. По 4 раза в каждую сторону.

3.И.п.: сидя, упор руками сзади. 1-2 – согнуть ноги в коленях, 3-4 –и.п. Повторить 10 раз.

4.И.п.: лежа на спине, руки вверху. 1-2 –махом сесть, коснуться пальцев ног, 3-4 –и.п. Повторить 6 раз.

5.И.п.: о.с. 1-8 –прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

6.И.п.: о.с. 1-2 –глубокий вдох носом, на счет 3-8 на длительном выдохе произносить звук: «А-а-а-а».

**Инструктор по физкультуре:**

Отправляемся в дорогу

В этом нам ключи помогут…

Ребята, они одинаковые?

Чем они отличаются? (Цветом, у каждого ключика свой цвет)

Эти ключики открывают волшебные сундучки, но нам нужно их найти.

***Основные движения.***

 **(авторское)**

1.Ползание на высоких «Вот тропинка впереди,

четвереньках (упираясь на ладони Надо нам по ней ползти.

и ступни ног). Поднимите выше носик

 И понюхайте цветочек»

(Идем по дорожке находим первый сундучок)

**Инструктор по физкультуре:**

Ребята, что это? (Сундучок). Каким ключиком мы будем открывать? (Красным потому что сундучок красный и ключик красный).

Интересно, что может там лежать? Там лежит ягода, а какая, вы узнаете, если отгадаете загадку.

*З а г а д к а :*

Я красна, я кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком,

Ну-ка, кто со мной знаком? (Клюква)

**Инструктор по физкультуре:**

Клюква-ягода лесная

А полезная какая

Витаминов в ней не счесть

Всем полезно ее есть. (Детям предлагаю попробовать ягодки)

По легенде «болотную клюкву» людям подарили лесные гномы, чтобы они могли без болезней прожить долгие зимние месяцы.

Идем дальше.

2.Прыжки со скамейки на мат в «Мы по мостику пойдем

обозначенное место (обруч). Все пройдем, не упадем

 Спрыгнем с мостика вперед

 Кто же в обруч попадет?»

Находим зеленый сундучок.

Давайте определим на ощупь, что лежит в сундучке. (Ответы детей).

Ребята – это веточка пихты. Как называются деревья, на которых растут

иголочки? (Хвойные)

Какие вы хвойные деревья вы знаете? (ответы детей).

Это пихта, словно елка

Пахнет свежей, липкой смолкой

Аромат ее вдыхаем

И здоровья укрепляем.

А еще, ребята из пихты делают пихтовое масло. (Дети нюхают масло).

Продолжаем путешествовать.

3.Ходьба по скамейке с бросанием «Вновь преграда впереди

мяча справа и слева о пол и ловля Снова надо нам идти

его двумя руками. Очень медленно шагаем

 Мяч от пола отбиваем»

Находим с детьми сундучок розового цвета. Достаем из него веточку Мяты перечной.

Ребята – это лекарственное растение называется Мята перечная. Разотрите ее в ладошках. У мяты очень душистый запах. Она тоже очень полезная. Если заварить мяту в кипятке и пить на ночь, у вас будет хороший крепкий сон, этот чай снимает усталость, и вам приснятся приятные сны. В мяте очень много витамина С.

Мы к лесной лужайке вышли…

Сейчас мальчики и девочки посоревнуются друг с другом.

Дети строятся в две команды .

**Эстафета «Через кустики и кочки, через ветви и пенечки»**

По команде дети перепрыгивают через обручи, подлезают под дуги, затем бегут к сундучку. Девочки выбирают карточки с изображением лекарственных трав, мальчики – лекарственных ягод. Бегут обратно и складывают карточки в свой сундучок.

**Игра малой подвижности «Вкусная палитра»**

Дети достают из сундучка карточки с изображением лесных ягод и выкладывают их на палитре в соответствии с цветом.

**Инструктор по физкультуре:**

Ребята, у нас остался последний ключик, какого он цвета? Коричневого.

Давайте найдем последний волшебный сундучок.

Находим сундучок, открываем его, находим аромо-кулончики. Дарю их детям.

**Заключительная часть: 2 минуты**

Дети принимают исходное положение: сидя на полу, ноги по-турецки. Слушают музыку с закрытыми глазами «Звуки леса» Диск 5, трек 5 .

**Инструктор по физкультуре:**

Ребята, что вам запомнилось из нашего путешествия?

Вспомните, какие лекарственные растения, укрепляют наше здоровье?

(ответы детей).