***Конспект занятия по физической культуре  
в старшей группе***

***«Цветок здоровья»***

***Программное содержание:***

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 *(кубы)* разной высоты; упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

***Оборудование:***

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

***Ход занятия.***

***Воспитатель:*** Говорят, есть волшебный цветок - цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Здоровейка». 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:

ходьба на носках;

ходьба на пятках, держать руки за головой;

ходьба в полуприседе;

ходьба змейкой;

обычный бег, бег врассыпную, бег с захлёстыванием голени;

ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Дети стоят в одной шеренге, 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:***

* Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого*(2-3раза)*,
* Прыжки через *(пеньки)* барьеры разной высоты с продвижением вперед.
* 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, горький». Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой фрукт или овощ, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина, лука, чеснока и т.д.