**Физкультурное оздоровительное занятие в старшей группе**

***« Как гному Хлюпику стать здоровым»***

**Программное содержание.**

Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, формировать представление о правильной осанке. Учить выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлазании под несколькими препятствиями подряд, в прыжках через набивные мячи. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Развивать выносливость, смелость. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование.**

Картинки с изображением два гнома или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный; ориентиры-елочки, гимнастические палки по количеству детей в группе, шнур длинной 3 метра, скамейка, 6 набивных мячей, подвешенная морковка-муляж, «цветок здоровья» с запахом чеснока.

**Ход занятия**

Дети входят в зал, стояться в шеренгу.

-Ребята, сегодня к нам в гости пришли два гнома. Одного зовут здоровяк, а другого - Хлюпик *(обратить внимание детей на персонажей).* Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Хлюпик?

-У Здоровяка - румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, ест фрукты и овощи – полезные продукты, не забывает делать зарядку.

-У Хлюпика – темные круги под глазами, сгорбленная спина, он грустный и поникший.

-Давайте поможем Хлюпику стать здоровым. А для этого дадим ему несколько советов и покажем упражнения, которые укрепляют наше здоровье.

*Сначала пойдем на прогулку, свежий воздух полезен для нашего организма.*

-Направо! В обход по залу шагом марш! *(ходьба в колонне по одному)*

-Все поправили осанку,

Все свели лопатки.

-Мы походим на носках *(руки на плечах),*

А теперь на пятках *(руки вытянуть вперед).*

-Высоко подняв колени,

Все шагают как олени *(ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны)*

-Сзади камушек упал,

Нас немного напугал *(бег обычный в колонне по одному)*

-Дорожка стала так узка,

Идем ступая мы с носка *(ходьба гимнастическим шагом, руки на «палочке» за спиной)*

-По бордюру мы идем

И приседаем мы на нем. *(ходьба приставным шагом боком с приседанием)*

-Теперь обходим деревца, *(ходьба между ориентиров – деревьев)*

И пробежимся мы слегка *(бег обычный, подскоки)*

Позади тяжелый путь,

Надо нам передохнуть *(на месте стой, 1, 2)*

-Вдруг засвистел холодный, осенний ветер! *(с-с-с)*

**Дыхательная гимнастика « Ветерок »**

Вдох, поднять руки вверх через стороны, на выдохе опустить руки вниз с произнесением звука С-с-с.

-Ветер стал срывать с деревьев листья.

Давайте соберем букет осенних листьев.

**Пальчиковая гимнастика « Осенние листья »**

1,2,3,4,5*, ( поочередно загибать пальцы )*

Будем листья собирать *(сжимать, разжимать кулачки )*

Вот один самый маленький *(загибать пальцы, начиная с большого )*

Вот другой – средненький

Тут и третий, четвертый, пятый прилетел

И к нам на ладошки присел *(ходьба на месте)*

-А теперь вернемся в детский сад и покажем Хлюпику упражнения с гимнастической палкой. Они хорошо укрепляют мышцы спины.

-В обход по залу марш! Берем гимнастические палки.

***Перестроение в колонну по 3,* ОРУ с гимнастической палкой.**

1. И. п. ноги вместе, держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток.

Подняться на носки, руки вверх. Посмотреть на палку. Вернуться в И. п. опуститься на всю стопу.

1. И. п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. Руки поднять вверх, поворот туловища вправо *(ноги от пола не отрывать),* палку вперед, посмотреть на палку, палку вверх, вернуться и. п. То же в левую сторону.
2. И. п. сесть на пол, прямые ноги вместе, носки оттянуты, палка за плечами, спина прямая, смотреть вперед. Выпрямить руки вверх, посмотреть на палку, наклониться вперед, палкой коснуться ног, ноги не сгибать, голову приблизить к ногам. Выпрямиться, палку вверх. Опустить палку за плечи.
3. И. п. лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой вверх за головой, палка касаться пола. Подтянуть согнутые ноги к груди, палку к коленям. Выпрямить ноги, руки с палкой поднять вверх.
4. И. п. лежа на животе, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой впереди на полу. Поднять палку вверх, посмотреть на нее. Опустить палку вниз.
5. И. п. стоя, ноги вместе. Руки на поясе, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Ходьба на месте.
6. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка в руках внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх, посмотреть на палку. Опуститься на всю стопу, руки вниз.

Каждое упражнение выполнять по 5 раз.

**Дыхательное упражнение « Змейка » (по 2-3 раза)**

Выполнять вдох носом поочередно правой и левой ноздрей. Выдох через нос.

Ноздри закрывать с помощью указательных пальцев.

-Направо, в обход по залу марш! (перестроение, палки убрать на место). Взрослые готовят пособия для основных движений **(ОД)**. На месте стой!

Зима – время употреблять овощей и фруктов. Они полезны для здоровья, потому в них много витаминов. В моркови содержится витамин «А». Он помогает нам расти, и укреплять зрение.

**ОД:** - Дети любят, есть морковку. Выполнять им нужно ловко:

 - Под веревкой пробегать

 - Под скамейкой пролезать

 - Перепрыгнуть все преграды

 - Получить свою награду

-По сигналу, дети убирают спортинвентарь и строятся в круг.

Вспомнить название других полезных овощей и выбрать водящего для игры нам поможет считалка про овощи.

**Считалка « Как то вечером на грядке »**

Как то вечером на грядке

Репа, редька, свекла, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.

Рассчитался по порядку:

1, 2, 3, 4, 5

Прячься лучше, прячься глубже!

Ну а ты иди искать!

-Водящий встает в центре круга.

-А поиграем мы в игру « Волшебные елочки » *( 3 раза )*

Дети изображают волшебные елочки. По сигналу «Ночь» бегают по залу, а по сигналу «Лесник» останавливаются там, где их застал сигнал, принимая позу правильной осанки, руки слегка отведены в стороны, как ветви у елей. Лесник обходит елочки, осматривает их, выбирает самую ровную и красивую. Выбранная елочка становиться Лесником.

-Построение в круг. А теперь выполним упражнения полезные для наших стоп.

**Упражнение для профилактики плоскостопия « Елочка »**

Были бы у елочки ножки*, (шагать на месте не отрывая носки от пола )*

Побежала бы она по дорожке.

Застучала бы она каблучками, *(подниматься на носки )*

Заплясала бы она вместе снами *(перекаты с пяток на носки)*

-Улучшить осанку поможет **упражнение из индийской йоги** со смешным названием « Поза священной коровы». Сложить за спиной ладони пальцами вверх *(шея вертикально),*  из положения, сидя на коленях.

-А если вы засиделись, возле компьютера или телевизора, снять напряжение с глаз поможет **гимнастика для глаз.**

Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть. Повторить 8-10 раз.

Сидя, быстро моргать глазами ( 1-2 минуты ).

-Если вы, ребята, и гном Хлюпик, будете выполнять все, о чем мы с вами сегодня говорили, если не будете забывать делать утреннюю гимнастику и подружитесь со спортом, то обязательно будете здоровы.

Спорт, ребята-очень нужен!

Мы со спортом - крепко дружим!

Спорт здоровье, спорт - игра,

Крикнем все - Физкульт-ура!

Дети возвращаются в группу.