**Конспект ООД по физической культуре в старшей группе по теме:**

 **«Отнесемся к здоровью серьезно, в наших силах все возможно».**

**Задачи:**

- повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную;

- закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках;

- продолжать развивать моторику рук, мышление, память, речь и воображение детей, эмоциональную отзывчивость, формировать свод стопы;

- воспитывать интерес к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Ход ООД.**

**Мотивационно-побудительный этап.**

- Здравствуйте, ребята! Меня зовут.....Я поспешила к вам в детский сад, чтобы предупредить вас об опасности. На наших деток попыталась напасть злая и вредная Злючка-Болючка, но наши ребята смогли оказать ей сопротивление и теперь она направляется к вам.

***Видеозапись: обращение Злючки-Болючки к детям.***

(Здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки. Я – Злючка-Болючка, королева всех вирусов и микробов. Как же я люблю таких маленьких, грязненьких детишек, которые не умываются, не чистят зубы и не дружат с физкультурой. Чем больше вас таких, тем я становлюсь все сильнее и могущественнее. Посылаю на вас своих маленьких помощников-микробов, чтобы вы все зачихали, заболели и попали в мое «Болючее царство»).

- Ребята, а вы знаете кто такие микробы?

- Можете верить, а можете нет, но на свете живет такой вредный и противный народец-микробы. Они только и думают, как бы попасть внутрь человека и там поселиться. А потом, человек начинает болеть, у него повышается температура, появляется насморк и кашель и чтобы погубить этих микробов, нужно долго лечиться. А чтобы не заболеть, нужно соблюдать правила личной гигиены и заниматься физкультурой.

- Какие правила личной гигиены вы знаете?

- Ребята, а вы готовы бороться с этой противной и вредной Злючкой-Болючкой и её помощниками?

- Тогда не будем терять времени и займемся разминкой.

**Формирование основных умений и навыков.**

- Построились в одну шеренгу. Подняли праву руку. Направо в обход по залу шагом марш.

Руки на пояс - ходьба на носочках.

Руки в стороны - ходьба на пяточках.

**Друг за другом все шагают,**

**Выше ножки поднимают.**

Ходьба с высоким подниманием колен.

А теперь побежали – легкий бег по кругу.

Шагом.

Остановились.

- Молодцы ребята. Я уверена, ничего у неё не получится. Давайте дружно возьмемся за руки и все вместе проговорим:

**Не боимся мы Злючку-Болючку,**

**не пройдут у неё эти штучки,**

**отнесемся к здоровью серьезно,**

**в наших силах все возможно.**

- Повторяем еще раз все вместе.

Покажем этой вредной особе на что мы способны.

По строились в одну шеренгу.

На 1-2 расчитайсь.

Вторые номера шаг вперед.

Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках вниз.

1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки;

3-4 исходное положение.

1. И.п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1-4 прокатить мяч вокруг себя вправо;

5-8 перекатить мяч влево.

1. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой;

1-2 наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 вернуться в исходное положение.

1. И.п. – основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой.
2. присесть, мяч вперед;

2 – исходное положение.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.

1. И.п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1-8, затем пауза и снова прыжки.

Перестроение в одну шеренгу,в обход по залу шагом.

**Не боимся мы Злючку-Болючку,**

**не пройдут у неё эти штучки,**

**отнесемся к здоровью серьезно,**

**в наших силах все возможно.**

- Построение в одну колонну.

- Ребята посмотрите, перед вами микробы. На что они похожи? Какие геометрические фигуры вы знаете?

- Наша с вами задача раздавить микробы. Для этого вам нужно перепрыгнуть с микроба на микроб двумя ногами. Задание понятно. Тогда выполняем.

Звонок скайпа. Видеозапись «Айболит»

(- Здравствуйте, ребята, я доктор Айболит. Я услышал о вашей беде и хочу вам помочь. Я выслал посылку. Что в ней, узнаете сами, но с помощью этого вы сможете победить Злючку-Болючку. А сейчас не буду вам мешать, удачи вам, ребята.)

**Подвижная игра «Витаминки»**

- Интересно, что же в этой посылке? Но пока мы будем её ожидать, я предлагаю поиграть в игру «Витаминки».

А кто знает, что такое витамины?

- Все верно, это наши помощники, которые помогают нам быть здоровыми.

Игра «Витаминки».

Правила игры: микроб охраняет витамины, дети стоят на противоположной стороне зала. На слова: « 1-2-3 витаминку бери», дети бегут к витаминкам, а микроб пытается их поймать.

 (Стук в дверь, принесли посылку).

- Ну-ка, посмотрим, что же нам прислал Доктор Айболит. Ребята, это же цветы здоровья! Чем пахнут цветы?

- Правильно, запах чеснока отпугивает микробов и делает наш воздух чище.

***Дыхательная гимнастика“Ароматный цветок”:*** сделать медленный глубокий вдох носом при плотно сжатых губах и задержать дыхание; на выдохе произнести фразу: “Какой ароматный цветок”

**Рефлексия**

- Мы с вами повторили правила личной гигиены, которые помогают нам быть здоровыми.

Что это за правила?

- Мы умеем выполнять упражнения, что быть физически здоровыми и сильными, у нас есть такие помощники как цветы здоровья и витамины, которые помогут укрепить наше здоровье.

Мы теперь готовы одолеть Злючку-Болючку? Сейчас, мы ей покажем. (Подходят к экрану.)

***Видеозапись-обращение Злючки-Болючки***

(Добрались до вас мои пои помощники микробы. Что не сумели они к вам пробраться и одолеть? Тогда я сама к вам иду. Ой, что это? А-а-а. (Злючка исчезает)).

- Ура! Мы справились со Злючкой-Болючкой! Благодаря вам, таким смелым, сильным и ловким мы смогли дать ей и её помощникам микробам дать отпор. Теперь вы в безопасности. (Цветы здоровья остаются детям на память).