**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Колыванский детский сад №1»**

Конспект

непрерывной образовательной деятельности

по физической культуре в старшей группе

Тема: «Цветок здоровья»

Инструктор по физической культуре):

Волгина Светлана Владимировна

Ноябрь – 2017

**Программное содержание.**

Цель: Формировать правильную осанку, развивать дыхательную мускулатуру ; упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу ; разучить про лизание в обруч боком, не задевая край обруча; учить в прыжках, перепрыгивание через барьеры *(пеньки)* разной высоты;

**Ход занятия.**

**Звучит аудиозапись песни «Волшебный цветок»(муз.Ю.Чичкова, сл.М.Пляцковского).Дети заходят в зал, садятся на ковёр**

Воспитатель: Говорят, есть волшебный цветок 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. Ходьба на пятках, держать руки за головой.
3. Ходьба в полу приседе.
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.

Обще развивающие упражнения с *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, вернуться в исходное положение. То же левой рукой*(5-7 раз)*.
2. И. п.: ноги на ширине 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. Пролизание боком, не касаясь руками пола, через обруч, *(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 в руках кружки из картона разных цветов.) Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробов внутри вас. Эти витамины *(круги)* расположены по залу. А я буду микроб. Звучит музыка. Вы витамины, передвигаетесь по залу, пока звучит музыка, как только музыка замолкает находите свои цветные витаминки (обруч) и садитесь в него, микроб хочет вас заразить ,поэтому, кто не успевает занять свое место, тот выбывает из игры. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Микроб: К цветку здоровья подбираетесь? Ничего у вас не выйдет! Я злой микроб, вас не пущу(старается догнать убегающих детей, постепенно замедляет бег, останавливается). Я теряю силы. Что случилось? Не понимаю! Караул! Запах здоровья! Спасайся кто может (убегает).

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

Дети: Чесноком.

Воспитатель: Ешьте, милые, чеснок

Заготавливайте впрок

Чтоб всегда он в доме был

И здоровье нам дарил

Чтоб лечил нас и бодрил

Придавал нам больше сил

И от хворей всех берёг

Наш надёжный друг чеснок.

Итог:-Вот такое необычное путешествие мы с вами сегодня совершили. Чем полезен цветок ***«здоровья»*** *(отпугивает бактерии и вирусы, помогает при простуде)*

-Правильно ребята, не забывайте про это растение. Вы сегодня молодцы, хорошо занимались.

-Спасибо! А теперь постройтесь в колонну по одному, мы возвращаемся в Детский сад. *(Дети под музыку шагают по залу)*.