Министерство образования и науки Российской федерации  
Дошкольное образовательное учреждение – детский сад «Солнышко»  
обособленное структурное подразделение МОУ «Ульканская СОШ №2»

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

**«Цветок здоровья»**

Выполнил воспитатель

старшей группы № 1 Е. А. Имаева

Улькан, 2016

**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 (пеньки) разной высоты; упражнять в ползании по скамейке на животе.

**Материалы и оборудование:** шары(диаметр 10-12см) по количеству детей, 3 обруча, кегли, скамейка, пеньки разной высоты; кружки разных цветов - красный, желтый, синий, зеленый, оранжевый, коричневый. Музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Говорят, есть волшебный цветокздоровья. 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.

- ходьба на носках;

- ходьбана пятках, держать руки за головой;

- ходьба в полуприсяде;

- ходьба змейкой;

- бег;

- 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.

**Общеразвивающие упражнения шарами (мячом)**

**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).

**И. п.:** ноги наширина 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).

**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).

**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).

**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).

**И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).

**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. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого (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 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) расположены по залу. 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»**

Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой предмет, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина и т.д.