

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 Сонковского района Тверской области»**

**Конспект занятия по физической культуре
в старшей группе «Цветок здоровья»**

Выполнила: воспитатель старшей группы

Тимонина Н.В.

Дата проведения: 18.02.2015г.

Конспект занятия по физической культуре в старшей группе «Путешествие в страну Неболейка»

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; Упражнять ползании по скамейке на животе,

Пособия. 15 обручей, самодельные цветы здоровья, кегли, скамейка, самодельные мостики. Кружки разных цветов (*большие-б ит, маленькие по количеству детей*); красный, желтый, синий, зеленый, оранжевый, коричневый. Музыкальное сопровождение, маска микроба.

Ход занятия.

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 полуприсяде.
4. Ходьба змейкой.
5. Бег.
6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Дети стоят в одной шеренги. Воспитатель показывает таблички с указателями:

«Налево пойдешь - в больницу попадешь».

«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».

«Направо пойдешь – в сонное царство попадешь».

Воспитатель: Какую дорогу вы выберите?

Дети: Мы пойдём прямо?

Воспитатель: А может, ляжете спать или будем лечиться?

Дети: Нет.

Воспитатель: Тогда вперед.

II часть. Дети строятся в три колонны.

Общеразвивающие упражнения **ОРУ с обручем**

Обруч вверх и. п. о. с. обруч вниз

1-обруч вперёд

2-обруч вверх

3-обруч вперёд

4-обруч вниз

Кружок и. п. ноги на ширине плеч, обруч в правой руке.

1 - руки в стороны, обруч в правой руке

2 - обруч вверх в двух руках.

3 - Руки в стороны, обруч в левой руке.

4 - И. п.

Часики и. п. о. с

1-наклон туловища вправо

2-наклон влево.

Ракета и. п. о. с.

Обруч вверх, держат ладони тыльной стороной.

1-хлопок над головой

2-3 поворот вокруг себя, обруч падает на пол.

Носочек -пяточка. и. п. о. с.

1 - носком правой ноги коснуться обруча.

2 - пяткой то же.

3 -4топ-топ .

Прыжки в обруч и. п. то. же
1-2 прыжок в обруч
3-4 прыжок из обруча
Вправо топ влево топ.
1-4 два приставных шага вправо
5-8 то же
Полянка и. п. то же
1-8 ходьба вокруг обруча.
Бриджи и. п. о. с. стоя внутри обруча
1-4 взять обруч руками поднять его
вверх над головой надеваем.
Кофта и. п. о. с.
Обруч вверх, горизонтально над
головой
1-4 надевать на себя через голову,
опустить на пол

Основные виды движений

1. Ребята, вы слышите вдали рёв медведя давайте спрячемся от него и пройдем через тоннель – Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через 2 обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого (2-3 раза),
2. Впереди мостик и, но он не новый Нужно перепрыгнуть через мост, не наступая на него. -Прыжки через (пеньки) барьеры разной высоты с продвижением вперед.
3. Впереди болото и вам нужно проползти на животе, подтягиваясь 2 руками. -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»

У вас в руках – витаминки (кружки), положите их на пол. Как только зазвучит музыка, вы начинаете

передвигаться по залу. Когда музыка закончится, быстро хватайте витаминки. Берегитесь, это может сделать

микроб,и тогда микробом будете вы.

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

Дети: Чесноком.

Воспитатель: Запах чеснока отпугивает микробов и ни один микроб к вам близко не подойдет.

Итог

-Что нужно делать,чтобы быть здоровым?

Спасибо.