**Конспект открытого занятия по физической культуре в старшей группе «Волшебный цветок здоровья»**

**Цель:** научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений, способствовать укреплению здоровья детей, воспитанию у детей потребности в занятиях физической культурой.

**Задачи:**

*• Образовательные:*

- закреплять знания детей о пользе спорта, об укреплении здоровья, о правильном питании, о пользе соблюдения режима дня.

*• Развивающие:*

- упражнять в поворотах прыжком на месте, в ходьбе и беге с заданиями;

- упражнять в ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков);

 - повторить задание в прыжках на двух ногах;

- развивать ловкость в упражнении с султанчиками;

- закрепить навыки в ползании через туннель на четвереньках, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове .

*• Воспитательные:*

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх.

- формировать желание оказывать посильную помощь в расстановке и уборке спортивного инвентаря к занятиям по физической культуре;

- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

*• Оздоровительные:*

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни;

- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Развивать ловкость и координацию движений.

**Интеграция образовательных областей:**

- Физическое развитие - Познавательное развитие - Социально-коммуникативное развитие - Речевое развитие - Художественно - эстетическое развитие

**Оборудование:** султанчики по 2 шт. на каждого участника, дорожка здоровья, тоннель, мешочки с песком (по количеству детей), канат, подложка резиновая 3 шт., гимнастическая скамейка, парашют, колонка, лепестки (изготовлены из фоамирана 7 шт.).

**Ход занятия**

I. Вводная часть.

(Под музыку дети входят в зал, строятся в одну шеренгу)

*Инструктор:* - Группа, равняйсь! Смирно! Вольно! Здравствуйте, ребята!

*Дети:* Здравствуйте!

*Инструктор:*

- Ребята, мы с вами только что пожелали друг другу здравие, т.е. здоровье. Что такое здоровье? Что нужно делать для того чтобы быть здоровым?

Ребята, есть такая легенда, давным – давно на горе Олимп жили боги и они спрятали здоровье …А вот куда они спрятали, нам предстоит узнать. В этом нам помогут волшебные лепестки, волшебного цветка. За каждое задание вы будете получать лепестки. Когда цветок здоровья будет собран, вы узнаете тайну богов Олимпа. Ну, что отправимся с вами в путь, в поисках цветка - здоровья? Готовы?

*Дети:*

- Готовы!

*Инструктор:*

- Путь будет непростым! Нам с вами нужно будет преодолеть полосы препятствий. Если выполните все задания, то научитесь уверенно преодолевать трудности на своём пути.

Ребята, напоминаю вам, что важно на физкультурном занятии соблюдать меры предосторожности (сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными).

А сейчас нам нужно выполнить небольшую разминку. Группа, равняйсь! Смирно! Налево за направляющим шагом марш!»

За каждую полосу препятствия дети получают по лепестку (на изнаночной стороне лепестка написана легенда о здоровье).

- Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за спиной, обхватив локти, обычный шаг.

- Бегом марш! Бег в среднем темпе, врассыпную, в колонне по одному

- Шагом марш! Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному.

- Бег взахлёст голени назад, бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения. По ходу дети берут по султанчику на каждую руку. Перестроение в три колонны .

**II. Основная часть.**

*Инструктор:*

- А сейчас ребята, выполним упражнения с султанчиками.

Проводятся ОРУ с султанчиками.

1. И. п.: основная стойка, султанчики внизу. 1 - султанчики вперед;

2 - султанчики вверх; 3 - султанчики в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, султанчики внизу. 1 - шаг правой ногой вперед, султанчики в стороны; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, султанчики у груди. 1 - поворот вправо (влево), султанчики в стороны; 2 - вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, султанчики у груди . 1-2 - присесть, султанчики вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п.: основная стойка, султанчики внизу. 1 - прыжком ноги врозь, султанчики в стороны; 2 - вернуться в исходное положение. Выполняется под счет инструктора по физической культуре 1-8 (3 раза).

*Инструктор:*

- Я вижу, что вам понравились упражнения с султанчиками, но нам пора отправляться в путь дальше (Дети строятся в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, кладут султанчики на место). Построение в шеренгу.

- Ребята, впереди непростой путь. Я хотела бы с вами поиграть в игру «Польза или вред», если вы услышите о пользе, то отвечаете:

- Правильно, правильно, совершенно верно! если вред, то молчите.

1.Чтобы правильно питаться

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом

Рыбу, мед и винегрет. (Дети отвечают )

2. Не забудь перед обедом

Пирожки перекусить

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить. (Дети молчат)

3. Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сережке и Ирине –

Всем полезны витамины (Дети отвечают).

(Ребята получают второй лепесток)

*Полоса препятствий:*

- ходьба по дорожке здоровья, прохождение в тоннель;

- ходьба на четвереньках (дети получают третий лепесток);

- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове (дети получают четвертый лепесток);

- прыжки из подложки на подложку (подложки лежат на полу на полу на расстоянии 30 см один от другого) (дети получают пятый лепесток )

- ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков) (ребята получают шестой лепесток)

Построение в колонну по одному, ходьба в колонне за направляющим, построение в круг.

*Инструктор:*

- Молодцы, все препятствия преодолели и вышли на полянку «Поиграй-ка». Ребята, я предлагаю вам поиграть в подвижную игру «Карусель». Проверим, какие вы внимательные. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух. (дети получают седьмой лепесток цветка здоровья).

**III. Заключительная часть.**

-А сейчас, ребята, объявляется привал!

Проводится релаксация на фоне тихой музыки:

*Инструктор:*

Закроем дети глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы на полянке лесной,

Согреты солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают».

(Пока ребята лежат с закрытыми глазами, инструктор раскладывает лепестки по порядку в форме цветка, под лепестками написана легенда о здоровье).

- А теперь откройте глаза. (Ребята видят по центру круга цветок).

- Ребята, это ведь тот самый волшебный цветок, который поведает нам о той легенде куда боги Олимпа спрятали здоровье. Слушайте:

Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один из богов сказал так: « Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!».

- Ребята, значит, здоровье - то оказывается, спрятано и во мне и в тебе, и в каждом из вас. Вот мы с вами и разобрались! Значит чтобы быть здоровым, что нужно для этого? (Ответы детей).

Вам понравилось наше путешествие?

- Какие упражнения на полосе препятствий вам понравились больше всего? (Ответы детей)

-Что ещё вам запомнилось? (Ответы детей)

- А, что вам помогло преодолеть трудности на своём пути?

*Дети:* Наша дружба!

- Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? (Ответы детей).

*Инструктор:* Молодцы! За вашу дружбу, вы ребята награждаетесь медалями. (Под музыку дети уходят из зала).