муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №235» общеразвивающего вида

**КОНСПЕКТ ООД в старшей группе №9**

**«Цветок здоровья»**

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Питалева Анна Алексеевна

**Барнаул 2021**

**Конспект занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Аттестуемый педагог (Ф.И.О.) | **Питалева Анна Алексеевна** |
| Образовательная область | **Физическая культура** |
| Возрастная группа | **Старшая группа** |
| Тема занятия | **«Цветок здоровья»** |

Цель:

Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

* Упражнять в ходьбе и беге между предметами;
* Упражнять в сохранении равновесии в прыжках;
* Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

Предварительная работа: беседы с детьми о здоровом образе жизни.

Материал к занятию: шнуры, мешочки, кубики, канаты.

.

|  |
| --- |
| **Организационный момент, начало занятия**Дети проходят в спортивный зал, строятся в одну шеренгу.Инструктор по ФК: Ребята, давайте друг с другом поздороваемся! Здравствуйте! Вот мы с вами и пожелали друг другу здоровья. Да-да, ведь слово «здравствуйте» означает - здоровья желаю!  |
| **Деятельность детей** | **Деятельность педагога** | **Примечание** |
| Дети: даДети: Бег, разные виды ходьбы.Дети: Крепкие, сильные.Ответы детей. Ответы детей.Ответы детей.Ответы детей.Дети: до свидания! Дети уходят в группу. | Инструктор по ФК: я открою вам маленький секрет! Ребята давайте сегодня попробуем представить наше здоровье в виде цветка, у которого много лепестков, интересно какие лепестки у него будут? Давайте сегодня мы отправимся на поиски лепестков здоровья. Готовы? Направо. В обход по залу шагом марш.**I часть:**Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора по ФК, выполнить поворот в другую сторону; ходьба между предметами (кубики); ходьба с выполнением задания: руки за головой на носочках, руки на поясе с прокатыванием стопы «пяточка-носочек».Перестроение в три колонны.Инструктор по ФК: Дети, какие мы сейчас выполняли упражнения?Инструктор по ФК: Правильно. Движение (ходьба и бег) - это и есть **первый лепесток здоровья**.Инструктор по ФК: Нам ребята, пора двигаться дальше.Размыкаемся на вытянутые руки в стороны.**II часть:**Общеразвивающие упражнения.Инструктор по ФК: **второй лепесток вашего здоровья** – это физические упражнения. Для того, чтобы достать лепесток, нам нужно выполнить упражнения.1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в сторону; 2 – руки к плечам; 3 – руки в сторону; 4 – исходное положение.2. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямится; 4 – исходное положение.3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 – руки в стороны; 4- исходное положение.4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 – правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой.5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2-3 раза.6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.Инструктор по ФК: Какие мышцы стали у вас?Инструктор по ФК: и **это второй лепесток вашего** здоровья – это **физические упражнения**.Инструктор по ФК: Без дыханья жизни нет,Без дыханья меркнет свет.Дышат птицы и цветы,Дышим он, и я, и ты.Сейчас мы с вами сделаем упражнение на дыхание.Вдох-выдохИнструктор по ФК: Что вы почувствовали? Инструктор по ФК: мы с вами выполняем дыхательные упражнения, чтобы наш организм обогатился кислородом. **Это наш третий лепесток здоровья – Воздух он важен для здоровья.**Инструктор по ФК: налево, колонны сомкнуть, кругом. И наш четвертый лепесток – **это основные виды движений.**Основные виды движений.Прыжки – перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м) – 2-3 раза.Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.**И вот наш четвертый лепесток здоровья – движение - здоровье.**Инструктор по ФК: Сейчас, мы с вами поиграем, так, как мы ищем лепестки здоровья, нам нужно обязательно поиграть в подвижную игру, нам с вами нужно немного повеселиться.Подвижная игра «Совушка».И это наш **пятый лепесток – веселая игра. Веселье – важная составляющая нашего здоровья! Здоровье внутри вас – эмоции!**А теперь колонны перестраиваются в одну колонну.Инструктор по ФК: Ребята мы с вами собрали наш цветок здоровья!Вы рады?Посмотрите, это цветок здоровья, мы с вами его собрали.Я хочу что бы этот цветок жил у вас в группе. А вы сможете беречь его? Молодцы, я уверена в вас!Вам понравилось искать здоровье? Инструктор по ФК: Ну, что же наше занятие подошло к концу. Вспомним чем мы сегодня занимались.Инструктор по ФК: давайте попрощаемся. До свидания ребята. | Лепесток передается воспитателю.Лепесток передается воспитателю.Лепесток передается воспитателю.Лепесток передается воспитателю.Лепесток передается воспитателю. |

Список литературы:

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.