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

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.  
**Задачи:**  
**Обучающие:**обучать детей различным видам основных движений ,а именно: прыжкам на одной ноге с продвижением вперед, метанию набивного мяча двумя руками из-за головы, перебрасыванию мяча друг другу двумя руками снизу.   
**Развивающие:**развивать физические качества, содействовать развитию памяти, внимания, воображения; развивать слуховое внимание.  
**Воспитательные:** воспитывать нравственные качества, интерес дошкольников к занятиям физкультурой и спортом;  
**Оздоровительные:**способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма; укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия; совершенствовать координацию движений при ходьбе; содействовать развитию дыхательной системы; создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.  
**Оборудование:** набивные мячи по количеству детей, большой мяч, разноцветные мячи, обручи.

Музыкальное сопровождение. ИКТ.

**Ход занятия:**

**1. Вводная часть:**

Построение. Равнение. Повороты.

-Ребята, сегодня на наше занятие пришли гости. Давайте с ними поздороваемся. Для чего люди здороваются?(ответы детей).

Чтобы быть здоровыми, нужно выполнять определенные правила. Эти правила прописаны на  **цветке здоровья**. Вы хотите увидеть этот цветок и вспомнить правила?(ответы детей) Нужно его собрать. Собирать будем по лепестку. Если вы выполняете задание правильно, хорошо, на экране будет появляться лепесток. Ну не будем терять времени:

**1Слайд:**

Точно важный господин,

Ходит по двору –**ПАВЛИН…**

(Ходьба с вытянутой ногой вперед, руки за спиной)

**2Слайд:**

Ходит, ищет **КОСОЛАПЫЙ**

Сладкий и душистый мед…

(Ходьба на внешней стороне стопы, руки полусогнутые в стороны)

**3Слайд:**

Раз, два, три, четыре, пять-

Вышли **КОШКИ** погулять…

(Ходьба на коленях и ладонях)

**4Слайд:**

**ПАУЧОК** ползет, ползет,

Паутину он плетет…

(Ходьба на руках и ногах)

**5Слайд:**

Скачет **ЗАЙКА** тут и там,

По полям и по лесам…

(Прыжки- ноги вместе -с продвижением вперед)

**6Слайд**

Бежит всегда, бежит быстрей

Трудяга-спринтер **МУРАВЕЙ**…

(Бег друг за другом в колонне.)

На экране появляется 1 лепесток: **Физическая культура и спорт.**

**2. Основная часть:**

**ОРУ**

Дети строятся в 2 колонны.

**Видео-зарядка**.

Появляется 2 лепесток: **Режим дня.**

**Основные виды движений:**

1. Упражнение «Кто быстрей?»

Прыжки на одной ноге попеременно (5м-2 раза)

Появляется 3 лепесток: **Прогулки на свежем воздухе.**

1. Упражнение «Кто дальше?»

Метание набивных мячей двумя руками из-за головы.

1раз- вместе,2- по одному.

Появляется 4 лепесток: **Полезная еда. Витамины.**

3. Упражнение «Самый ловкий!»

Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (2 раза). Каждый ребенок стоит в обруче.

Появляется 5 лепесток: **Личная гигиена.**

-Молодцы, все задания выполнили верно.

Появляется цветок Здоровья.

**3.Заключительная часть**

И еще есть одно правило: всегда быть в хорошем настроении.

Я предлагаю поиграть в **игру "Витаминки"** .Дети остаются в обруче («домике»), по сигналу, разбегаются по залу, на слово « витаминки» бегут к корзине, берут «витаминки «(разноцветные маленькие мячи) и возвращаются в обруч (один обруч убирается),тот ,кто остался без «домика», выбывает из игры.

-Я хочу подарить свои  **цветы** здоровья (сделанные из-под контейнеров киндер-сюрпризов, в которые вложены кусочки чеснока).

**Дыхательная гимнастика**.

Понюхайте их! (Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья?

Дети: Чесноком.

- Запах чеснока отпугивает бактерии и вирусы и ни один микроб к вам близко не подойдёт.

**Рефлексия:**

-Ребята, чтобы быть здоровыми, какие правила надо соблюдать?

А теперь кому понравилось занятие –встаньте в зеленый обруч, кому не понравилось- в красный. Спасибо! (Дети объясняют свой выбор.)

Построение в колонну по одному. Ходьба по тропе здоровья (массажным коврикам).