Конспект физкультурного занятия в старшей группе

Тема: «Цветок Здоровья»

Программное содержание: продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках, развивать выносливость , воспитывать стремление заниматься физическими упражнениями.

Материалы: 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.

Ход занятия:

Воспитатель: Говорят, есть волшебный цветок-цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает , будет самым сильным , самым ловкий , 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 ? ( высказывание детей).

Воспитатель: -Так , может быть , совершим это путешествие? (высказывание детей).

Воспитатель: -Тогда не будем терять времени- в путь!

Звучит музыка.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную . Ходьба и бег повторяются в чередовании.

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

*«Налево пойдешь- в сонное царство попадешь»*

*«Прямо пойдешь –здоровье найдешь»*

*«Направо пойдешь – гору сладостей найдешь»*

Воспитатель: - Какую дорогу вы выберите ? ( высказывания детей).

Воспитатель: -А может , ляжете спать или конфет поедите? (высказывания детей)

Воспитатель: -Тогда вперед!

2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.

1 И.п. сидя верхом на скамейке , ноги согнуты в коленях, руки на поясе

*1* –руки в стороны, *2* –вверх,*3 –* руки в стороны, *4-*вернуться в исходное положение (4-5раз)

2 И.п. сидя верхом , ноги согнуты в коленях, руки на поясе .

*1-*руки в стороны, *2-*наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола,*3-*выпрямится , руки в стороны, *4*-вернуться в исходное положение(5раз)

3И.п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые ,руки за головой.

*1*-руки в сторону, *2-*наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног,*3-*выпрямиться , руки в стороны,*4*-вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4И.п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища.

*1-*шаг правой ногой на скамейку, *2-*шаг левой ногой на скамейку,*3-*опустить правую ногу на пол, *4-*шаг левой ногой со скамейки, повернуться кругоми повторить упражнение(3-5раз)

5 И.п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверхуза края скамейки. *1-2-*поднять прямые -вперед, *3-4-*вернуться в исходное положение.

6И.п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища .На счет 1-8- прыжки вокруг скамейки , затем пауза и снова прыжки 2-3 раза.

Основные виды движений.

1 Лазанье –подлезание под шнур (высота40см) боком,не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура(5-6раз).

2 Прыжки на правой ноге , затем на левой ноге до предмета( расстояние 5 метров).-2-3 раза.

3 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове , руки на поясе.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колонами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая , стоя в шеренге, наблюдает, потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей.

После того, как дети выполняют упражнения в подлезании и равновесии , пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнять прыжки . Дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их.

Воспитатель: -Молодцы! Я, что –то чувствую! Это цветок «здоровья» распустился. Да не один , здесь целая поляна замечательных цветов (показывает цветы, сделанные из контейнеров «Киндер –сюрприз», в которые вложены кусочки чеснока). Понюхайте, их! (дети берут цветы , нюхают). Чем пахнут цветы здоровья? (высказывания детей).

Воспитатель: Запах чеснока отпугивает микробов и ни один из них к вам близко не подойдет( высказывания детей). Давайте позвоним в волшебные колокольчики , чтобы все узнали , что мы нашли цветы здоровья!

Подвижная игра «Позвони в волшебный колокольчик» ( Пожарные на учении)

Правила игры : дети строятся в три колонны лицом к гимнастической стенке. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4-5м от гимнастической стенки . На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте ( на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя ( удар в бубен или на слово «Марш!») дети , стоящие в колоннах первыми , бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик , спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т.е ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали , а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении игры воспитатель осуществляет страховку детей.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Воспитатель: Я очень рада, что мы нашли цветы здоровья! Спасибо , ребята , одна бы я не справилась ! Возьмем волшебные цветы с собой, пусть они дарят здоровье всем вокруг!