ГУО "Гольшанский детский сад "

**Конспект физической культуре старшей группе
 «Цветок здоровья»**

 Подготовил руководитель физического воспитания:
 Трон Алёна Андреевна

Ошмянский район ,агр.Гольшаны
2023

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

Программные задачи:

-повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;

-упражнять в ползании по гимнастической скамейке, обхват рук с боков;

- повторить упражнения в прыжках;

- повторить пролезание через дугу боком;

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

**Организационный момент.**

Показ видеоролика «Легенда о здоровье» (на проекторе)

Дети проход в зал, строятся в одну шеренгу.

**В:**Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Давайте все вместе и громко поздороваемся. Вот мы с вами и пожелали друг другу **здоровья**. Да-да, ведь слово *«здравствуйте»* означает - **здоровья желаю**!

**В**: я **открою** вам маленький секрет! Наше **здоровье** можно сравнить с прекрасным цветком, у которого много лепестков. Сейчас мы с вами узнаем, как называется наш первый лепесток.

**В:** **Разминка** - это и есть первый лепесток **здоровья**. (выставляю лепесток на мольберт)

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить. За направляющим в обход по залу шагом марш

**Ходьба**:

* Ходьба с высоким подниманием колен
* на носках
* на пятках
* бег (1 минута)
* ходьба
* перестроение через центр в две колонны.

**В:** Второй лепесток цветка нашего **здоровья – это гимнастика для глаз**.

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаемИ немножечко потрем. Посмотри на кончик носаИ в «межбровье» посмотри.  | Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опятьГлазки заставляй моргать.  |

**В**: Третий лепесток вашего **здоровья – это физические упражнения**. Давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

Комплекс ОРУ с ленточками

1. И. п.— основная стойка, ноги на ширине плеч

 1—руки в стороны; 2 —руки вверх;

 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги шире плеч.

 1-наклон вправо с поднятием руки; 2 —выпрямится, 3-наклон влево; 4 —выпрямится.(6 раз)

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

 1 – поворот в право, 2- и.п., 3 – поворот в лево, 4 – и.п.

4. И.п. – сидя на полу.

1 – дотянутся руками до носков, 2 – выпрямится, руки на поясе

5. И. п. ноги на ширине плеч, присесть руки вынести вперед, встать руки на пояс (8 раз)

6. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой на месте.

7. Восстанавливаем дыхание. Руки вверх – вдох, вниз – наклониться выдох.

**В:** Следующий наш лепесток – это **движение**.

Перестроение в одну шеренгу.

**Основные виды движений**:

Полоса препятствий:

1. Ползание по лавочке, хват с боков.
2. Проскакать по обручам.
3. Пролезть под дугой.

В: А сейчас мы узнаем название еще одного лепестка. Лепесток – **подвижная игра.**

**П/игра** **«Ловишки с ленточками»** Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет за пояс шорт ленточку. В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у играющих ленточку. Лишившийся ленточки игрок, отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети снова становятся в круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

Выставляю все остальные лепестки.

**Релаксация**

Упражнение «Лентяи»

*(Дети садятся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)*

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги … Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Перестроение в шеренгу.

**В:** Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? Так в чем же секрет нашего здоровья. Молодцы. Наше занятие подошло к концу.