**Конспект занятия по физической культуре «Быть здоровыми хотим»**

**(старший дошкольный возраст)**

**Цель :** развивать у детей позитивное отношение к собственному здоровью.

**Задачи:**

* продолжать знакомить детей со здоровьесберегающими технологиями:
* гимнастика для глаз
* упражнение для дыхания
* самомассаж
* игровой стретчинг
* формировать умение оберегать, поддерживать и сохранять свое здоровье.
* развивать у детей коммуникативные навыки и уверенность в себе.

**Оборудование**: султанчики, корзина с фруктами, конверт, массажеры-погремушки.

Методы: наглядный,игровой,практический,словесный.

**Приемы:**

игровая мотивация, сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное оформление.

**Интеграция образовательных областей:**

физическая культура,

здоровье,

коммуникация

социализация

**Планируемые результаты**:

1) Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни.

2)Начинает проявлять умения заботиться о здоровье.

3)Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

  **Ход занятия .**

**Инструктор:**

Здавствуйте, ребята!

Дорогие дошколята!

Поздоровайтесь со всеми,

Начинаем мы скорее!

Здавствуйте,зачем сказали?

Что друг другу пожелали?

(ответы детей)

Всем здоровья мы желаем

и болеть не разрешаем!

 Ребята,сегодня в нашем зале большом ходил почтальон с необычным письмом. Измятый конверт, а на нем по линейке написано четко: "Вручить неумейке"

**Инструктор:**

Я растерялась, не знаю, кому вручить это письмо. Может оно кому-то из вас адресовано? Ребята, среди вас есть неумейки? Ребята, я предлагаю вам заняться физкультурой, давайте покажем, как мы умеем укреплять и беречь свое здоровье, а тогда посмотрим , есть среди вас неумейки или нет.

Друг за другом мы идем,

дружно песенку поем,

ждут нас на лесной опушке

птички, бабочки, зверюшки,

паучок на паутинке,

и кузнечик на травинке.

(ходьба друг за другом)

Мышка,мышка,

серое пальтишко.

Мышка тихо идет,

в норку зернышко несет.

(ходьба на носках)

 А за мышкой шел медведь,

да как начал он реветь.

"У-у-у!Я в развалочку иду!"

(ходьба на внешней стороне стопы)

3

А веселые зайчата-

длинноухие ребята,

прыг да скок,прыг да скок

да в лесок!

(прыжки на месте)

Шел по лесу серый волк,

серый волк - зубами щелк!

Он крадется за кустами,

грозно щелкает зубами!

(ходьба с выпадом вперед)

Ой,ты,дедушка ежок,

не ходи на бережок,

там промочишь ножки,серые сапожки.

(бег)

А теперь шагаем,дружно отдыхаем.

(ходьба)

**Упражнение для дыхания:**

Носом-вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже, а потом

подуем на плечо, подуем на другое.

Подуем на живот,как трубочка станет рот.

А потом на облака и остановимся пока!

Быстро потянулись и мне улыбнулись.

Теперь к гостям подойдем и им подмигнем!

Стоп,друзья,здесь остановка,

потанцуем сейчас ловко!

**Комплекс ритмической гимнастики"Барбарики"**

Эй,кто стоит там в сторонке?

Скорей сюда,скорее ко мне!

А ну быстрей лови кураж!

Ведь впереди у нас массаж!

**Массаж с погремушками (нетрадиционное физкультурное оборудование)**

Посмотрите,вот игрушки-

массажеры-погремушки

нам они помогут враз

всем расслабиться сейчас!

4

Мы по ручкам проведем,

пощекочем и потрем.

**Инструктор:**

Игра!Веселая игра!

Игрой довольна будет детвора!

**Подвижная русская народная игра "Бабка-ежка"**

**Инструктор:**

Ребята,давайте немного отдохнем

и гимнастику для глаз начнем.

**Комплекс гимнастики для глаз "Веселая неделька"**

Всю неделю по порядку,

глазки делают зарядку.

В понедельник как проснутся

глазки солнцу улыбнуться,

вниз посмотрят на траву,

а потом в высоту.

Во вторник часики-глаза

водят взглядом туда-сюда.

Ходят влево,ходят вправо,

не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем,

крепко глазки закрываем.

Раз,два,три,четыре,пять

будем глазки открывать.

По четвергам мы смотрим вдаль,

на это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали
глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зевали,

глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять в другую сторону

бежать.

Хоть в субботу выходной,

мы не ленимся с тобой

Ищем взглядом уголки,

чтобы бегали зрачки.

В воскресенье будем спать,

а потом пойдем гулять,

чтобы глазки закалялись,

5

нужно воздухом дышать.

Без гимнастики,друзья,

нашим глазкам жить нельзя!

**Инструктор:**

Ребята,а давайте мы с вами сейчас расскажем сказку с помощью движений.

**Игровой стретчинг"Лесовичок".**

 Жил-был в одном лесу лесовичок. Очень он был хозяйственный,делал запасы на зиму. Вот однажды он выглянул из-под елочки, где у него был домик-а дорожки мокрые. Дождик был-догадался лесовичок и пошел искать грибы. Как он пошел, мы сейчас покажем(упражнение "ходят ножки")

И вот показалось ему...что-то коричневое на тоненькой ножке- наклонился,а это не гриб, а веточка простая торчит- вот такая (упражнение"Веточка")

В другой раз наклонился лесовичок, потянул руку даже, а гриб...уполз. Это змейка была такая.(упражнение"Змейка")

Устал лесовичок, расстроился,а тропинка в гору и в гору идет...(упражнение"Ступеньки")

И вдруг с вершины этой горки он увидел...озеро. Вода на солнышке блестела, переливалась! Вприпрыжку добежал лесовичок до берега озера и видит ежик пыхтит, что-то пытается сделать.(упражнение"Орешик")

"Что ты делаешь,ежик?"-спосил лесовичок."Видишь,лодочка у меня,я ее отвязать не могу."(упражнение"Лодочка")

Вдвоем отвязали они канат. Потянули за него(.упражнение"Канатик"),прыгнули в лодочку и поплыли.

Лодочка оказалась такая красивая,яркая,как цветок,к ней даже подлетали бабочки(упражнение"Бабочка")

Но бабочек ежик с лесовичком не ловили-пусть себе летят по своим делам. Зачем кого-то обижать,если в мире все так прекрасно!

**Инструктор**:А мы с вами сейчас тоже ляжем на спинку и представим как мы плывем на такой лодочке.

**Релаксация.**

**Инструктор:**

Мне было с вами очень интересно,спасибо вам.

**Игра"Аплодисменты"**

**Инструктор:**

Желаю вам цвести,расти

Копить,крепить здоровье.

Оно для вас и для меня-

Главнейшее условие!

Угощение, друзья ,приготовила я вам.

Угощайтесь,угощайтесь и в группу возвращайтесь.

6

Литература:

Е.И. Подольская . Форма оздоровления детей 4-7 лет . Издательство « Учитель» 2008 год.

Н.И. Крылова Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Издательство «Учитель» 2009год.