

*Давыдова Галина Александровна*  
*инструктор по физической культуре*  
*МБДОУ «Детский сад №8»*

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

**Подготовила:**

Инструктор по физической культуре  
Давыдова Г. А.  
Г. Ачинск, 2024

**Цель:** Здоровьесбережение детей с использованием традиционного оборудования.

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу;
2. Разучить пролезание в дугу, не задевая край дуги;
3. Упражнять в прыжках, перепрыгивание через барьеры (*мягкие кубики*);
4. Упражнять в ходьбе по скамейке приставным шагом.

**Пособия.** Обручи, 2 дуги, скамейка, конусы. Кружки разных цветов, *цветы*.

**Ход занятия.**

Инструктор по ФК: Говорят, есть волшебный цветок - цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, 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?

Дети: Да.

Инструктор по ФК: Так, может быть, совершим путешествие и отправимся в эту страну и попытаемся найти этот волшебный цветок?

Дети: Да.

Инструктор по ФК: Тогда не будем терять времени - в путь!

**I часть.** (3 минуты) Дети идут по залу, выполняя движения. (Играет музыка)

Зашагали ноги – раз, два, раз, два,

Прямо по дороге – раз, два, раз, два.

На носочках мы шагаем, руки выше поднимаем.

Все на пятках пойдём, руки за спину кладем.

Мы к лесной лужайке вышли

Поднимаем ноги выше (подскок)

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Вот как высоко шагали,

Не споткнулись, не упали.

Теперь дружно побежали. (бег под музыку)

Дети стоят в одной шеренге.

Инструктор по ФК: А вот и первое наше препятствие на пути (разминка)

**II часть.** (17 мин.) Дети строятся в три колонны.

Общеразвивающие упражнения

- И.п. – основная стойка, обруч внизу. 1- обруч вперёд, 2- вверх, 4- исходное положение. (6-7р)

- И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, обруч перед собой на вытянутых руках. 1-поворот вправо; 2- исходное положение; 3-поворот влево; 4-исходное положение (6 р.)

- И.п. – основная стойка, обруч внизу. 1-присесть, 2-обруч вперёд, 3- опустить обруч; 4- исходное положение. (5-7р).

- И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч перед собой. 1- наклон вперед, руки с обручем выпрямить; 2- исходное положение (5-6р).

- И.п. – основная стойка, обруч перед собой на полу-. 1-8 – прыжки на двух ногах на месте в обруче (с перерывом).

- И.п. – стойка ноги на ширине плеч. Прыжки в чередовании с ходьбой (из обра в обруч).

- Дыхательная гимнастика. «Цветочек»

А теперь продолжим наше путешествие. (Перестроение в одну колонну)

Впереди еще много препятствий на нашем пути. Пройти по узенькому мостику и не упасть. Чтобы не упасть поставим руки на пояс, и идем приставным шагом. Перепрыгнуть через препятствия и пролезть через тоннель, не задев дуги, боком.

Основные виды движений

1. Ходьба по скамейке (2 раза)

2. Прыжки через (кубики) барьеры с продвижением вперед.

3. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через две-три дуги, поставленных на расстояние 1м один от другого (2 раза)

Инструктор по ФК: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко.

Подвижная игра «Витаминки»

У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е. победить микробы внутри вас. Представьте, что зал — это *организм человека*). Круги у вас в руках, это витамины. А обручи, расположенные по залу, это баночки для витаминок. А я буду микроб, который хочет вас заразить. Звучит музыка и вы от меня убегаете по залу, музыка останавливается - вы ищите баночку - обруч такого же цвета, как витаминка у вас в руках и прячетесь в нее от микроба.

Инструктор по ФК: Молодцы. Я чувствую какой-то аромат. Это цветок «здоровья» распустился. Понюхайте, его! (*Дети берут цветок, нюхают*). Чем пахнет цветок здоровья?

Дети: Чесноком.

Инструктор по ФК: Запах чеснока отпугивает микробы и ни один микроб к вам близко не подойдет.

Возьмите этот цветок здоровья к себе в группу, что бы все дети вашей группы были здоровы.

Инструктор по ФК: вот и закончилось наше путешествие, нам пора возвращаться в детский сад.

Вопросы:

1. В какую страну мы отправились в путешествие?

2. Что мы хотели найти?

3. Вам понравилось?