

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №1»**

## **Конспект**

познавательно-двигательной деятельности

**На тему: «Цветок здоровья»**

**для детей подготовительной к школе группы**



**Составил:** инструктор по физической культуре  
Остроменская Ирина Александровна

2022 г.

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:** Расширить знания детей о факторах, способствующих укреплению здоровья.

**Развивающие:** Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.

**Воспитательные:** Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Методы:** Наглядно - зрительный, игровой (практический)

**Приемы:** Объяснение, уточнение, оценка, вопрос.

**Пособие:** Музыкальная разминка, мячи, дуги, конусы, скамейки.

**Продолжительность:** 30 минут.

**Предварительная работа:**

1. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.
2. Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.
3. Подготовка атрибутов к занятию.
4. Совместная работа с воспитателем.

**На занятие применяется информационно-коммуникационные технологии (сопровождение занятия с презентацией).**

**Ход занятия**

**Дети проходят в зал, строятся в одну шеренгу.(с правой стороны от фигур)**

**Инструктор по физической культуре:**

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

**Спорт-помощник!**

**Спорт-здоровье!**

**Спорт-игра!**

**Физкульт-УРА!**

**Инструктор по физической культуре:** Итак, я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с прекрасным цветком, у которого много лепестков, которые живут в каждой клеточке нашего организма. Сегодня мы отправимся на поиски цветка здоровья. Готовы?

**Инструктор по физической культуре:** Смотрите, ребята наш цветок очень грустный и на нем нет лепестков. Поможем цветку быть веселым и чтоб появились на нем лепестки?

**Дети:** Поможем.

**Направо.** В обход по залу шагом марш.

**1 часть:** Построение в колонну по одному, ходьба в колонне на носках, на пятках, на внешней стороне стопы в чередовании с обычной ходьбой. Бег в колонне по одному, боковой галоп. Обычным бегом. Шагом марш. Перестроение в 3 три колонны.

**Инструктор по физической культуре:** Чтоб здоровым быть, нужно ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Веселая зарядка под музыку нужна, чтоб стать бодрым и здоровым

### **1. Наклоны головы.**

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – наклон головы вперед;

2 – наклон головы назад;

3 – наклон головы в правую сторону;

4 – наклон головы в левую сторону; (4 раза)

### **2. Рывки руками.**

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, правая рука вверх.

1-2 рывок правой рукой;

3-4 рывок левой рукой; (8 раз)

### **3. Повороты туловища.**

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

- 1 – поворот туловища в правую сторону;
- 2– И.п;
- 3– поворот туловища в левую сторону;
- 4– И.п (8 раза).

#### **4. Наклоны туловища вперёд.**

- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- 1 – наклон туловища вперед руки в сторону;
  - 2 – И.п
  - 3- наклон туловища вперед руки в сторону
  - 4- И.п (8 раза)

#### **5. Приседание.**

И.п – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

- 1- Присесть.,руки вперед, колени в стороны
- 2- И.п
- 3- Присесть
- 4- И.п (8 раз)

#### **6. Сгибание и разгибание ног**

И.п. - сидя на коврике, ноги выпрямлены, руки сзади в упоре.

1. Ноги поджимаем к себе
2. Опускаем
3. Ноги поджимаем к себе
4. Опускаем (8 раз)

#### **7. Прыжки Ноги в стороны, хлопки над головой.**

И.п – стойка ноги вместе.

- 1- Прыжок, ноги в стороны, хлопок над головой.
- 2- Прыжок назад.
- 3- Прыжок, ноги в стороны, хлопок над головой.
- 4- Прыжок назад. (8-10 раз)

#### **8. Упражнение на восстановления дыхания**

**Первый лепесток распустился, а второй распустится если мы отгадаем загадки:**

**«Загадки о зимних видах спорта»**

1. Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Значит там игра - **(Хоккей)**

2. До чего же повезло –

Сколько снегу намело!

Выходим спозаранку

Кататься мы на ... **(Санках)**

**Инструктор по физической культуре:**

**Ребята Третий лепесток распустится, если вы сможете вспомнить, что происходит с человеком, который всегда делает зарядку, гуляет на свежем воздухе в любую погоду, не боится жары и холода?**

**Дети:** Он закаляется.

**Инструктор по физической культуре:** Закаленные ребята – сильные, бодрые и веселые.

**Инструктор по физической культуре:**

**Четвертый лепесток распустился на нашем цветке Здоровья. Давайте покажем цветку, как мы занимаемся и чему научились.**

**1. «По кочкам через болото»- прыжки из обруча в обруч на двух ногах, и пролазание под дугой, правым и левым боком.**

**2. «Проползи по мостику» ползание по скамейке на животе, и перешагивания.**

**Появился Четвертый лепесток здоровья.**

**Инструктор по физической культуре:** В магазине продают много разных продуктов. Если мама вас попросит сходить в магазин, вы сможете выбрать полезные продукты? Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство?

**Игра – эстафета «Овощи и фрукты — полезные продукты.(овощи и фрукты в перемешку с мячами,в двух корзинах одинакова)туда и обратно змейкой.**

**Инструктор по физической культуре:** Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты

**Вот и пятый лепесток!**

**Инструктор по физической культуре:**

**Дидактическая игра «Здоровейка» на внимания.**

**Заключительная часть**

Проводится релаксация на фоне тихой музыки:

**Инструктор по физической культуре:**

«Закроем, дети, глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы на полянке лесной,

Согретые солнцем, умыты росой.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают»

А теперь откройте глаза, внимательно посмотрите друг на друга, почему у вас сверкают глаза? Почему у вас добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение?

***Ответы детей***

Хорошее настроение – вот имя последнего лепестка!

Посмотрите, цветок улыбается, радуется за вас.

А вы сможете беречь его? Молодцы, я уверена в вас!

Вам понравилось искать здоровье? *(ответы детей)*

**Инструктор по физической культуре:** Ну, что же наше занятие подошло к концу.

**Инструктор по физической культуре:** До свидание дети! Будьте здоровы.

