***«Путешествие к волшебному цветку»***

***Сюжетное занятие по физической культуре с детьми старшей группы***

***Цель.*** Закрепление начальных представлений о положительном влиянии занятий физкультурой на здоровье человека.

***Задачи.***

***Образовательные:*** продолжать формировать представление о зависимости здоровья от занятий физкультурой; совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, прыжках на двух ногах с перепрыгиванием через скамейку и обручи, пролезании под дугами; продолжать учить пользоваться схемами.

***Развивающие:*** развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, слуховое внимание, способность решать интеллектуальные задачи в соответствии с возрастом и умение планировать свои действия для достижения конкретной цели.

***Воспитательные:*** воспитывать умение договариваться, распределять действия при сотрудничестве.

***Оздоровительные:*** продолжать укреплять и сохранять здоровье на занятии по физическому воспитанию.

***Методы и приёмы.*** Создание проблемных ситуаций; активизирующие вопросы педагога; игры, игровой персонаж Вирус- Вредилиус.

***Материалы оборудование.*** Цветок здоровья, табличка с надписями ,стрелки – направления, гимнастические палки (по количеству детей), мешочки (по количеству детей), обручи – 4шт., гимнастическая скамейка, дуги – 3 шт., маска Вируса- Вредилиуса.

***Прогнозируемый результат.*** Дети получат представление о том, что занятия физкультурой помогают сохранять и укреплять здоровье. В процессе занятий совершенствуется качество выполнения упражнений в равновесии, прыжках на двух ногах с перепрыгиванием из обруча в обручдвумя ногами через скамейку с опорой на руки,подлезании под дугами, развиваются физические качества: сила, ловкость, быстрота, слуховое внимание.Дети решают все проблемные ситуации, договариваются и распределяют действия при сотрудничестве.

***Инструктор.*** Говорят, что есть на свете волшебный цветок здоровья. Кто его найдёт и понюхает, прибавит себе здоровья! Я очень хочу это сделать, чтобы прибавить себе здоровья! А вы хотите? А для чего нужно быть здоровыми? (Ответы) Как вы много всего назвали! Значит пойдём искать цветок здоровья! А растёт он в стране Неболейка. Путь к нему непростой, но очень интересный. А чтобы справиться с испытаниями какие качества нужно взять с собой в дорогу? (*Силу, ловкость, быстроту).* А ещё мы с вами должны быть дружными: в пути всякое может случиться,и нужно друг другу помогать, чтобы все дошли до страны Неболейка. А чтобы наши ноги прошли этот путь и не устали, что нам следует для начала сделать?

***Дети.*** Разминку.

***Инструктор.*** Тогда не будем терять время и начнём разминаться перед дальней дорогой! Направо! В обход по залу – марш!

***Ходьба строевым шагом, лёгкий бег, ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне ступни,подскоки,ходьба с высоким подниманием колен «цапли», прыжки на двух ногах «зайки», ходьба спиной вперёд, бег галопом правым и левым боком, ходьба.***

***Упражнение на дыхание «Ветер гудит»***

(на выдохе произносим «у-у-у»).

***Инструктор.*** Ну вот, мы и провели разминку. Как вы себя сейчас чувствуете? К путешествию готовы?

***Дети.*** Да.

***Инструктор.*** Тогда в путь!Ой, смотрите, здесь какая-то табличка с надписями. Кто из вас может прочитать?

*«Налево пойдёшь – в сонное царство попадёшь, «Направо пойдёшь – много сладостей найдёшь», «Прямо пойдёшь – здоровье найдёшь»*

Какую дорогу вы выбираете? А может быть , ляжете спать или побалуете себя сладостями? Тогда куда пойдём?

***Дети.*** Прямо!

***Инструктор.*** Кто-то преградил нам путь…А что это лежит у нас на дороге?

***Дети.*** Гимнастические палки.

***Инструктор.*** Как вы думаете, гимнастические палки могут прибавить нам силы на пути к цветку здоровья? Как?

***Дети.*** С ними можно выполнять упражнения, и наши руки и ноги станут сильнее.

***Инструктор.*** А чтобы было удобно выполнять упражнения как нужно встать?

***Дети.*** Свободно, чтобы не задевать друг друга.

***ОРУ с гимнастической палкой***

1. И.п. – о.с., палка внизу, хват сверху.

1 – палка вперёд;

2 – палка вверх;

3 – палка вперёд;

4 – И.п..

1. И.п. – ноги врозь, палка внизу.

1 – палка вверх;

2 – наклон вправо (влево);

3 – палка вверх;

4 – И.п.

1. И.п. – о.с, палка внизу, хват сверху.

1 – палка вверх, правая нога назад;

2 – И.п.

3 – палка вверх, левая нога назад;

4 – И.п.

1. И.п. – о.с, палка вниз.

1 – присесть, палка вперёд;

2 – И.п.

1. И.п. – сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках.

1 – палка вверх;

2 – наклон вперёд, коснуться палкой носков ног;

3 – выпрямиться, палка вверх;

4 – И.п.

1. И.п. – о.с.

1 – прыжком ноги врозь, палка вверх;

2 – прыжком в И.п.

***Упражнение на дыхание «Спускаем воздух в воздушном шаре»***

(на выдохе со звуком с-с-с).

***Инструктор.*** Как вы себя чувствуете? Помогли вам гимнастические палки прибавить силы? Оставим их для других детей, которые тоже захотят добраться до страны Неболейка, а нам пора идти дальше. (*Дети складывают палки на место).*Уф, мы с вами уже большую часть пути преодолели. Скоро мы доберёмся до места. А что это впереди и как называются знаки перед нами и что они обозначают?

***Дети.*** Это полоса препятствий, знаки эти называются – стрелки, они помогут нам правильно пройти полосу препятствий, если идти по направлению этих стрелок и тогда мы точно попадём в страну Неболейка.

**ОВД**

1. *Прыжки на двух ногах руки на поясе змейкой.*
2. *Подлезаниепод дугами на коленях и ладонях.*
3. *Прыжки через скамейку двумя ногами, опираясь о скамейку двумя руками.*
4. *Ходьба по коврикам здоровья.*

***Инструктор.*** Молодцы! Волшебный цветок здоровья уже совсем близко. Входит Вирус – Вредилус (ребёнок в маске).

**Вирус – Вредилус.** К цветку здоровья подбираетесь? Ничего у вас не выйдет! Я – Вирус-Вредилиус, я ребят заражу, я ребят догоню! (*Догоняет детей, пойманные отвечают, что они будут делать, делать,чтобы не болеть или как они будут лечиться от простуды и кашля).Игра повторяется 2-3 раза. Вирус постепенно замедляет бег и останавливается.*

**Вирус – Вредилус.** Я теряю силы. Что со мной случилось? Не понимаю! Караул! Запах здоровья! Спасайся кто может! (*Убегает).*

***Инструктор.*** Смотрите, вот что так напугало вируса. В стране Неболейка распустился цветок здоровья. Понюхайте его. Чем пахнет цветок здоровья?

***Дети.*** Чесноком.

***Инструктор.*** А почему цветок здоровья пахнет чесноком?

***Дети.*** Запах чеснока отпугивает вирусы и микробы.

***Инструктор.*** Жители страны Неболейка дарят вам этот цветок здоровья и желают здоровья. Отнесите этот чудесный цветок в группу, и ни один из вас не заболеет. Как вы думаете, наше путешествие было успешным? Наше здоровье прибавилось? А что по пути в страну Неболейка помогло вам прибавить здоровья?

***Дети.*** Упражнения, гимнастические палки, полоса препятствий, игра, цветок здоровья.

***Инструктор.*** Верно! А какие качества вам помогли дойти до страны Неболейка?

***Дети.*** Сила, ловкость, смекалка, дружба.

***Инструктор.*** А сейчас нам пора возвращаться в детский сад. Чтобы удачно вернуться нам надо подняться высоко на носочки и выйти из этой волшебной страны.

*(Дети на носочках выходят из зала).*