***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад «Ручеёк» с. Рыткучи»***

***КОНСПЕКТ***

***интегрированного игрового физкультурного занятия***

***«ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ»***

***( старше - подготовительная к школе группа)***

*Составила: руководитель физического воспитания*

*Евур Ольга Ивановна*

с. Рыткучи, 2021 г

**Цель:** формировать основы здорового образа жизни у дошкольников.

**Задачи:**

* Продолжать формировать представление дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и питания;
* Продолжать развивать ловкость, быстроту, координацию движений дошкольников;
* Закреплять навыки бега между предметами, прыжков через длинные гимнастические палки справа и слева, ползания, прокатывания мяча, точность попадания и глазомер;
* Продолжать воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
* Совместно с воспитателями продолжать развивать коммуникативные способности дошкольников: умение связно отвечать на вопросы, строить высказывания, слушать говорящего.

***Оборудование:***  «Цветок здоровья», гимнастические скамейки, конусы, длинные гимнастические палки, картинки (продукты питания), малый мяч, аудио запись музыки.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

**Руководитель физического воспитания.** Ребята, наступили новое утро и новый день! Давайте еще раз поздороваемся друг с другом. А знаете ли вы, что вы не просто поприветствовали друг друга, а подарили частичку здоровья, потому что «Здравствуйте!» означает «желаю здоровья». Сегодня у нас необычный гость – волшебный Цветок Здоровья.

*Включается музыка, и все подходят к Цветку.*

**Руководитель физического воспитания.** Посмотрите, ребята, на наш цветок: почему – то он не зацвел и печальный. И лепестки у него не раскрылись. Давайте – ка посмотрим и узнаем, что произошло.

*Руководитель берет возле цветка письмо и читает.*

**Цветок.** Я – Цветок Здоровья. У меня были очень красивые лепестки, но произошло несчастье. Я целую неделю жил в другом детском саду и видел, как некоторые дети нарушают правила здорового образа жизни. Мои красивые лепестки начали засыхать и опадать. Теперь мои новые лепестки раскроются тогда, когда кто – нибудь сможет мне рассказать все правила здорового образа жизни!

**Руководитель физического воспитания.** Ребята, мы сможем оживить волшебный Цветок Здоровья?

**Дети.** Дааа!!!

**Руководитель физического воспитания.** Чтобы оживить этот Цветок, надо знать, как человеку всегда оставаться здоровым! Первый лепесток распустится, если мы отгадаем загадку. Слушайте внимательно!

Регби или баскетбол,

Теннис, плаванье, футбол –

Словом как одним назвать?

Кто мне сможет подсказать?

*(Спорт.)*

*На цветке распускается первый лепесток со словом «спорт».*

Что такое спорт? Как он влияет на здоровье?

*Дети отвечают.*

Спорт развивает силу, выносливость, быстроту, ловкость. Давайте покажем Цветку, как мы тренируем эти качества на наших занятиях.

*Выполняются разные виды ходьбы и бега:*

- ходьба в колонне по одному;

- ходьба между конусами «змейкой»;

- ходьба между двумя линиями;

- бег, перепрыгивая через гимнастическую скамейку.

**Основная часть.**

**Руководитель физического воспитания.** Ребята, второй лепесток у Цветка распустится, если 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!

**Руководитель физического воспитания.** Правильно, ребята. Закаленные ребята – сильные, бодрые и веселые. Их девиз: «Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда»!

*На Цветке распускается второй лепесток со словом «закаливание».*

*Выполняется зарядка под музыкальное сопровождение.*

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед – назад (6 р.)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-руки в стороны, 2-руки вверх, 3-в стороны, 4-вернуться в исходное положение (8р.)
3. И.п.: ноги на ширине плеч, кисти рук па плечах. Круговые вращения локтями вперед назад по 4 раза (6 р.)
4. И.п.: ноги шире плеч, руки на поясе. 1-наклон туловища вперед, руки в стороны, 2-вернуться в исходное положение (8 р.)
5. И.п.: стоя, пятки вместе, носочки врозь, руки на поясе. 1-присесть, руки положить за голову, 2-вернуться в исходное положение (8 р.)
6. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-поднять прямые ноги, сделать прямой угол, 2-вернуться в исходное положение (6 р.)
7. И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте (30 прыжков 2 р.)

**Руководитель физического воспитания.** Ребята, подумайте и скажите, что еще очень важно и необходимо для нашего организма? Моя подсказка: они живут в разных продуктах питания и растениях.

**Дети.** Витамины!

*На Цветке распускается третий лепесток со словом «витамины».*

**Руководитель физического воспитания.** Правильно – это витамины. А какие витамины вы знаете? Назовите их? Где они «живут»?

*Дети отвечают по очереди.*

Давайте с вами узнаем, кто из вас ест витаминную пищу? А это будет видно из того, как хорошо вы выполните разные физкультурные движения! Вперед!

*Выполняются основные виды движения.*

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (3 р.)
2. Прыжки на двух ногах через длинные гимнастические палки справа и слева (3 р.)
3. Прокатывание мячей в прямом направлении (3 р.)

**Руководитель физического воспитания.** Ребята, посмотрите друг на друга. Я заметила перемены в вашем настроении. Почему вы улыбаетесь? Вам весело? Значит у вас появилось настроение. Скажите, как настроение влияет на здоровье?

*Дети отвечают.*

*На Цветке распускается четвертый лепесток со словом «настроение».*

А для поддержки хорошего настроения нам поможет игра.

*Проводится подвижная игра с мячом «Не попадись».*

**Заключительная часть.**

**Руководитель физического воспитания.** Молодцы, что вспомнили о важности хорошего настроения для здоровья! Но мы забыли одну важную вещь. Посмотрите на наш цветок: какого лепестка не хватает?

**Дети.** Правильное питание.

*На Цветке распускается четвертый лепесток со словом «правильное питание».*

**Руководитель физического воспитания.** В магазинах продают много разных продуктов. Если мама попросит вас сходить в магазин и купить полезные продукты. Справитесь ли вы? Давайте поиграем в игру «Полезное и вредное». Я буду бросать вам по очереди мяч. Если я буду говорить полезный продукт, то вы ловите мяч, а если вредный, не полезный, то не ловите. И мы с вами посмотрим, как вы разбираетесь в продуктах.

*Проводится малоподвижная игра «Полезное и вредное».*

Молодцы, ребята, теперь я знаю, что вы умеете выбирать полезные продукты. Посмотрите на наш Цветок Здоровья. Он раскрылся полностью! И давайте с вами повторим, что нам нужно для здоровья.

*Дети повторяют: спорт, закаливание, витамины, хорошее настроение, правильное питание.*

Сегодня мы еще раз повторили правила здоровья, которые каждый человек должен знать и выполнять. Ведь недаром русская пословица нас учит: «Здоровье дороже богатства».

*Ходьба в колонне по одному по залу и в группу.*