

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №10» с. Сизябск**

**Методическая разработка  
«Цветок здоровья»  
(для детей подготовительной группы)**

**Разработка: воспитатель Чупрова**

**Валентина Григорьевна**

**с. Сизябск**

**2016**

**Цель:** расширение валеологических представлений дошкольников о правилах здорового образа жизни и значении физических упражнений для здоровья человека.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ✓ формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и питания;
- ✓ совершенствовать навыки выполнения основных движений (бег между предметами, прыжки через канат справа и слева, лазание).

**Развивающие:**

- ✓ развивать физические качества, такие как ловкость, быстроту, координацию движений;
- ✓ развивать коммуникативные способности дошкольников.

**Воспитательные:**

- ✓ воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье;
- ✓ стремление вести здоровый образ жизни.

**Материал:** мячи по количеству детей, 3 дуги, кегли, скамейка, пеньки разной высоты, обручи на всех детей.

**Ход занятия.**

Воспитатель: 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.

Воспитатель: Так, может быть, совершим это путешествие?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда не будем терять времени - в путь!

**I часть.** Дети идут по залу, выполняя движения.

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.
3. Ходьба в полуприсяде.
4. Ходьба змейкой.
5. Бег.
6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Дети стоят в одной шеренге. Воспитатель показывает таблички с указателями:

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».

«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».

Воспитатель: Какую дорогу вы выберите?

Дети: Мы пойдём прямо?

Воспитатель: А может, ляжете спать или конфет поедите?

Дети: Нет.

Воспитатель: Тогда вперед.

**II часть.** Дети строятся в две колонны.

Общеразвивающие упражнения мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой(5-7 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч держим в обеих руках, на раз-два руки поднимаем, правая нога идет назад, на три-четыре – левая нога.
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку(браз).
4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2вернуться в исходное положение(5-браз).
5. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3-прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4раза).
6. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).
7. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).
8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1-8 (3-5раз).

Основные виды движений

1. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три дуги, поставленные на расстояние 1м один от другого (2-3раза),
2. Прыжки через (пеньки) барьеры разной высоты с продвижением вперед.
3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки)-2-3 раза.

4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2 раза).

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

### **Подвижная игра «Витаминки»**

Зал (организм человека). У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е. убить микробы внутри вас. Эти витамины (круги) расположены по залу. А я буду микроб. Звучит музыка. Вы витамины, находите свои цвета во время музыки, перестает музыка, микроб хочет вас заразить микробами. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Воспитатель: Молодцы. Я, что-то чую. Это цветок «здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндер-сюрприз, в которые вложены кусочки чеснока). Понюхайте, их! (Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья?

Дети: Чесноком.

Воспитатель: Запах чеснока этих чудесных цветов отпугивает и ни один микроб к вам близко не подойдет.

**III часть.** Игра на дыхание. Вдох носиком, руки вверх, на выдох – проговариваем «Ку-ка-ре-ку» (на каждый слог взмахиваем крылышками).

Оценка работы детей.