

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД №2 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СОЦИАЛЬНО - ЛИЧНОСТНОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
ЗАТО ПОСЕЛОК СОЛНЕЧНЫЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

---

# **Конспект открытого мероприятия «Цветок здоровья»**

(старшая группа)

Инструктор по физической  
культуре : Гаврушенко Е.В.

ЗАТО п.Солнечный Красноярский край

2021

**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.

**Тип занятия:** учебно-тренировочный

**Место проведения:** музыкальный зал

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

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

**Пособие:** музыкальное сопровождение, гимнастические физиороллы, массажные мячи, гимнастические палки.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:**

1. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.
2. Выполнение физ. упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.
3. Подготовка атрибутов к занятиям.
4. Совместная работа с другими воспитателями.

**Ход занятия**

*Дети проходят в спортивный зал, строятся в одну шеренгу.*

**В-ль:** Ребята, давайте друг с другом поздороваемся! Вот мы с вами и пожелали друг другу здоровья. Да-да, ведь слово «здравствуйте» означает - здоровья желаю! Сегодня я хочу рассказать вам стихотворение про здоровье

Каждый твердо должен знать  
Здоровье надо сохранять  
Нужно правильно питаться  
Нужно спортом заниматься  
Руки мыть перед едой зубы чистить, закаляться  
И всегда дружить с водой  
И тогда все люди в мире  
Долго долго будут жить  
И запомните ребята  
В магазине здоровье не купить

**В-ль:** 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? Направо. В обход по залу шагом марш.

**В-ль:** Темным лесом, светлым лугом

Мы шагаем друг за другом. (ходьба в колонне по одному)

Чтоб цветочки не помять,

Нужно пятки нам поднять. (Ходьба на носках)

Меж деревьев мы бежали – бег «змейкой»,

Вдруг мы поле увидали! (перекат с носка на пятку)

Если только бы вы знали ,

как медведя увидали (ходьба на внешнем своде стопы)

Как мы быстро зашагали.

Вот букет огромный

вскоре соберем (вдох -выдох)

И ковер огромный

На лугу найдем (ходьба по массажным дорожкам).

### Перестроение в две колонны. Дети берут гимнастические палки

В-ль: Дети, какие мы сейчас выполняли упражнения?

Дети: Бег, разные виды ходьбы.

В-ль: Правильно. **Движение (ходьба и бег) - это и есть первый лепесток здоровья.**

*Клеим лепесток*

В-ль: Нам ребята, пора двигаться дальше.

## **II. Основная часть**

В-ль: **второй лепесток вашего здоровья – это физические упражнения.** Для того, чтобы достать лепесток, нам нужно выполнить упражнения с гим.палкой

И.п. – стоя ноги врозь, палку внизу. 1 – палку к груди, 2 – палку вверх, 3 – палку к груди, 4 – и.п.

И.п. – стоя ноги врозь, палка внизу сзади, 1 – наклон вперед, прогнуться, палку вверх, смотреть вперед, выдох 2- и.п, вдох

И.п. – основная стойка, палку внизу, 1- полуприсед., Руки с палкой вперед выдох, 2- и.п. вдох

И.п. – основная стойка, палку внизу, 1 – левую ногу назад на носок, палку вверх, вдох, выдох

И.п. – стоя на коленях, палку за голову. 1 – поворот туловища направо, 2 – и.п. 3 поворот туловища налево, 4 – и.п.

В-ль: Какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие, сильные.

В-ль: и это **второй лепесток** вашего здоровья – это **физические упражнения**.

В-ль: **Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
Дышим он, и я, и ты.**

Сейчас вы **постараетесь** глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

В-ль: Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

В-ль: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма **взбунтовалась**: *«Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!»* давайте выполним с вами

*упражнения на дыхание. **«Заблудился в лесу».***

Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у».

В-ль: мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения, чтобы наш организм обогатился кислородом. Это наш третий лепесток здоровья - Воздух.

В-ль: на месте кругом, в обход по залу шагом марш, кладем гим.палки на место, берем физиороллы и занимаем место.

*В-ль выкладывает 4 обруча для прыжков из обруча в обруч, гимнастическую скамейку, дугу и гимнастическую скамейку для прохождения по ней с мешочком на голове.*

В-ль: наш четвертый лепесток – это основные виды движений.

В-ль: Сейчас, мы с вами поиграем, так, как мы ищем **здоровье**, нам нужно обязательно поиграть в подвижную игру, нам с вами нужно двигаться ритмично.

*Игра **на усмотрение детей***

В-ль: Это наш пятый лепесток – игра

В-ль: так как в игре с вами мы выполняли самомассаж, это еще один важный лепесток здоровья. Шестой лепесток - массаж

**Заключительная часть**

Проводится релаксация на фоне тихой музыки:

В-ль: «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, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье.

*(Прикрепляем последний лепесток)*

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

Вам понравилось искать здоровье? *(ответы детей)*

В-ль: Ну, что же наше занятие подошло к концу.

В-ль: давайте попрощаемся с нашими гостями.

*Под марш дети уходят в группу.*