**Цель:** Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Оздоровительное направление.** Способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия, оказывать тренирующий эффект на сердечно - сосудистую и дыхательную системы.

**Программное содержание:**

1.Образовательная область "***Физическая культура***":

- продолжать развивать физические качества: силу, выносливость, координацию;

- продолжать развивать двигательную активность детей в упражнениях со степ - платформами; - продолжать учить выполнять упражнения со степ - платформами из разных исходных положений;

- продолжать формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; - продолжать формировать навык правильной осанки.

2. Образовательная область "***Здоровье***":

- продолжать сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического развития;

- продолжать воспитывать культурно-гигиенические навыки;

- продолжать формировать представления о здоровом образе жизни.

3. Образовательная область "***Коммуникация"***:

- активизировать словарный запас детей в процессе участия в беседе с воспитателем.

4. Образовательная область "***Музыка***":

- продолжать развивать музыкальную память.

5.оразовательная область «***Безопасность***».

-закрепление правил безопасного поведения во время подвижных игр;

-закрепление знаний о лекарственных травах.

**Предварительная работа**.

Беседа о здоровом образе жизни, правильном питании и закаливании. Рассказ воспитателя о лекарственных травах, чтение художественной литературы. Подбор музыки, разучивание общеразвивающих упражнений на степ - платформах.

**Техническое обеспечение занятия.**

**Оборудование:**степ - платформы по количеству детей, 3 обруча разных цветов, 2 каната разной толщины, мяч, 2 тоннеля, мешочки по количеству детей, разноцветные ленточки, «цветок здоровья» (чесночные медальоны) по количеству детей, шапочка для подвижной игры. Запись песни – «Делайте зарядку» (исполнитель: Кремль).

***Ход занятия.***

***Организационный момент***

**Воспитатель.** Говорят, есть на свете волшебный цветок. Кто вдохнет его аромат, будет сильным, ловким, а главное здоровым человеком. Растет этот цветок в лесу. Как бы я хотела найти этот цветок. А вы? Тогда отправляемся на поиски цветка.

*В зал входит Незнайка*.

**Воспитатель**. Ребята посмотрите кто к нам пришел- Незнайка. Здравствуй Незнайка. Что с тобой? Ты грустный и круги под глазами.

**Незнайка.** Я все кашляю, чихаю,

 Как здоровым стать не знаю.

**Воспитатель**. Мы идем на поиски волшебного цветка, он делает всех здоровыми. Пойдем с нами.

В путь-дорогу собирайтесь,

За здоровьем отправляйтесь.

*Звучит музыка, дети строятся в шеренгу.*

Налево, раз, два. Шагом марш.

-За цветком мы идем / ***Ходьба***

 Весело шагаем.

-сейчас по камушкам пройдем/ ***ходьба по дорожке с камушками***

-а потом мы побежим, ветер обгоняя /***БЕГ***

***-***К солнышку потянемся / ***Ходьба на носках с вытянутыми руками***

 Выше подрастем.

-В дождь гулять останемся/ ***ходьба с высоко поднятыми коленями и***

 Шлепать босиком ***хлопками*** ***двумя руками, то по одному колену, то***

 ***по др.***

***-***дорожка стала так узка

Идем ступая мы с носка / ***ходьба гимнастическим шагом, руки за спиной «полочкой».***

- теперь обходим деревца / ***змейкой вокруг степов.***

-И пробежимся мы слегка./ ***легкий бег.***

Была дорога не легка.

-теперь, шагаем не спеша-/ ***ходьба, перестроение в звенья.***

 ровно глубоко дыша.

На месте стой, раз, два.

**Воспитатель**. Дождь прошел и дорогу размыло. Подождем пока ветер и солнце подсушат землю и потренируемся, перед дальней дорогой. Незнайка повторяй за нами.

Чтобы не болеть, не простужаться -

Зарядкой людям надо заниматься.

***ОРУ на степах под музыку.***

*Играет запись «Делайте зарядку»*

 *Текст песни*
**Проигрыш.**  *Наклоны головой в стороны и вперед, приседая.*

Теперь ноги поставим шире - *Ноги на ширине плеч, рывки руками.*

Три –четыре

 *Наклон - махи руками, поочередно касаясь степа то одной рукой , то другой*.4 раза

Руки согните за спиной *руки за спиной, 2 выпада влево и вправо.*

 *Шаги вокруг степа.*

 *4 прыжка с хлопком над головой*.

***1куплет.***

Раз два, *руки согнуть в локтях, выпады вперед, то правой ногой на степ, то левой.*

 три, четыре
 Улыбаемся
ноги шири, наклоняемся, *наклон, руки поставить на степ, вернуться в И.П.*вдох, выдох *Вдох, выдох*
Ускоряемся, сменим мы позицию *Легкий бег. Присесть, вернуться в И.п*.
усложняемся!

 ***проигрыш***

ноги соедините, руки опустите *И.п.*

***Припев.***
Делайте, делайте, делайте зарядку *шаги на степ* 2 раза
Будете, будете, будете в порядке *прыжки с хлопком над головой*.4 раза
Делайте, делайте, делайте зарядку *шаги на степ2 раза*

Будете, будете, будете в порядке *прыжки с хлопком над головой*.4 раза

***Проигрыш*** *боковой галоп вокруг степов* 2 круга

 *Ходьба на месте*

Продолжаем *аист 6 раз сесть на колени около степов,*

***2 куплет***Глубже ,глубже прогибаемся

больше, больше упражняемся *«кошечка» 4 раза встать*
Вдох выдох не отвлекаемся  *вдох-выдох*

 *Легкий бег на месте,*
регулярно этим делом занимаемся *повернуть степ.*
Делайте, делайте, делайте зарядку *стоя на степе, руки на поясе*, по*очередно спускать со степа то одну ногу, то другую, руки на поясе.*

будете, будете, будете в порядке *шаги вокруг степа*Делайте, делайте, делайте зарядку *повтор*
будете, будете, будете в порядке
**проигрыш**  *боковой галоп вокруг степа встать на степ*

 Делайте с нами делайте с нами *стоя на степе, руки на поясе*, *поставить правую ногу на пол - левую на степ на пятку*делаем вместе под эту песню! *встать на степ*

***Припев***: Делайте, делайте, делайте зарядку *стоя на степе, руки на поясе*, по*очередно спускать со степа то одну ногу, то другую, руки на поясе.*

будете, будете, будете в порядке *шаги вокруг степа*Делайте, делайте, делайте зарядку *повтор*
будете, будете, будете в порядке *повернуть степ*

продолжаем «*аист» 7раз*

Глубже, глубже прогибаемся *наклоны туловища влево-вправо*

больше, больше упражняемся
Вдох выдох не отвлекаемся  *вдох-выдох*

 *Легкий бег на месте,*
регулярно этим делом занимаемся *боковой галоп вокруг степов, сесть на степ.*

 *Повороты с разведением рук в стороны.*
согните колено 1 2 3 *4 поочередно сгибать колени к груди*

Припев:

Делайте, делайте, делайте зарядку  *велосипед*

Будете, будете, будете в порядке
Делайте, делайте, делайте зарядку  *тянуть носки, то к себе, то от себя*
Будете, будете, будете в порядке  *встать около степа*

Делайте, делайте, делайте зарядку *шаги на степ* 2 раза
Будете, будете, будете в порядке *прыжки с хлопком над головой*.4 раза
Делайте, делайте, делайте зарядку *шаги на степ2 раза*
Будете, будете, будете в порядке *прыжки с хлопком над головой*.4 раза

Продолжаем повороты руки за головой

Глубже , глубже прогибаемся пружинистый наклон вперед

больше, больше упражняемся
Вдох выдох *вдох-выдох*

 не отвлекаемся  *легкий бег на месте*
регулярно этим делом занимаемся  *повернуть степ и встать на него*

***Припев***: Делайте, делайте, делайте зарядку *стоя на степе, руки на поясе*, по*очередно спускать со степа то одну ногу, то другую, руки на поясе.*

будете, будете, будете в порядке *ходьба вокруг степа*Делайте ,делайте, делайте зарядку *повтор*
будете, будете, будете в порядке

под эту песню *убрать степы*

делайте сами *дети выполняют боковой галоп вокруг выстроенных степов, а девочка выполняет шпаг*

 *Встают поочередно на степах и уходят, унося степы*

***Упражнение на восстановление дыхания.***

Носом, глубоко мы вдохнем,

 ртом мы шумно выдохнем.

Так подышим мы немного и отправимся в дорогу.

***Основные виды движений***.

**1***.****Ходьба* *по канату (1раз-пятка на канате, носок на пол, руки на поясе; 2 раз - боком приставным шагом)***

Бежит тропинка через луг

Ныряет влево - вправо.

Куда ни глянь, цветы вокруг

И по колено травы.

**2. *ходьба по степам, поставленным в виде лестницы, с мешочками на голове.***

Впереди река течет,

Перейдем речушку вброд.

Вещи мы побережем-

Их на голове несем.

**3. *Прохождение через тоннель.***

На пути у нас тоннель

Пролазь скорее не робей.

**Воспитатель**. Молодцы ребята все препятствия преодолели. Я вами горжусь. Я думаю, что волшебный цветок уже близко.

Шли мы, шли

И на полянку пришли.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Витаминки».

***Подвижная игра «Витаминки***».

*Считалкой выбирают водящего. Водящий говорит слова, а дети бегают по залу.*

Я коварный, я могучий

Я противный, приставучий.

Я люблю ко всем цепляться-

За детишками гоняться.

Прыгну к вам я прямо в рот ,

 потому что я микроб.

*После слов догоняет детей, которые бегут к обручам, лежащим на полу.*

**Воспитатель**. Молодцы! Позади тяжелый путь надо нам передохнуть.

***Релаксация***.

*Дети ложатся на пол, звучит музыка «звуки природы». Незнайка в это время уходит.*

**Воспитатель.** Закройте глазки и представьте, как солнышко гладит вас своими теплыми ладошками по рукам, по ногам, по голове, спинке. Почувствуйте, как стало тепло. Чувствуете, какими сильными становятся ваши руки? Сколько сил прибывает в ваши ноги? Ваше тело стало еще сильнее и здоровее, чем раньше. А настроение еще лучше. Это солнышко дало нам сил. Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

*Дети встают.*

**Незнайка**. Ребята! Смотрите, что я нашел пока, вы грелись на солнышке. (показывает детям цветок). Быстрее за мной, там много таких.

*Дети берут цветы и выходят на середину зала.*

**Воспитатель**. Незнайка, так это тот самый волшебный цветок, который помогает всем стать здоровыми. Ребята посмотрите на Незнайку, он стал веселым и румяным, значит, этот цветок помог и тебе. А давайте с вами вспомним, какие еще лекарственные травы растут в лесу. Незнайка, а ты слушай и запоминай.

***Заключительная часть.***

***Малоподвижная игра с мячом «Назови цветок»***.

**Воспитатель**. Какие растения мы сейчас называли? А почему они лекарственные? Молодцы.

**Воспитатель**. Ну, вот наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось путешествие? А что вам больше всего понравилось в нашем путешествии? Мы нашли цветок здоровья и помогли Незнайке выздороветь, а теперь пора возвращаться в детский сад. В группе вас ждет второй завтрак - вкусный и полезный: фрукты.

Дружнее шагаем

Выше ноги поднимаем. / ***ходьба.***

Быстрее ветра полетим.

Мы домой уже хотим. / ***легкий бег.***

Друг друга за руки возьмем

Дружно в группу мы пойдем. / ***ходьба парами****.*

Благодарим вас за внимание, спасибо, до свидание.