*Цель:* Сохранение и укрепление **здоровья детей**.

*Задачи:*

1. Закрепить умение выполнять различные виды ходьбы и бега, координируя движения рук и ног.

2. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры.

3. Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на животе подтягиваясь на руках.

4. Повторить прыжки из обруча в обруч.

5. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие.

6. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.

Предварительная работа:

- беседа на тему: *«****Физкультура и здоровье****»*

- закрепление знаний о геометрических фигурах.

- обучение детей основным видам движения

- разучивание подвижной игры *«Умные витаминки».*

Оборудование:

Кукла Маша, импровизированный воздушный шар, гимнастические скамейки,

ворота с изображением геометрических фигур, кубики, **цветы** из киндеров,

обручи разных цветов, круги – витамины.

Ход ООД:

Дети входят в зал, проходят по кругу.

*Вос-ль:* Ребята, к нам сегодня пришли гости.

Давайте все вместе и громко **поздороваемся**.

Дети хором **здороваются с гостями**.

Скажите, какая одежда сейчас на нас? *(ответы детей)*

Почему мы одели спортивную форму? *(ответы детей)*

Для чего нужно заниматься **физической культурой**? *(ответы детей)*

*Вос-ль:* Тогда давайте скажем наш девиз:

*Чтоб расти и закаляться*

*Не по дням, а по часам,*

*Мы привыкли заниматься*

***Физкультурой по утрам****.*

*Спорт, ребятам, очень нужен!*

*Мы со спортом крепко дружим!*

*Спорт-помощник!*

***Спорт-здоровье****!*

*Спорт-игра!*

***Физкульт-УРА****!*

*Вос-ль:* Ну что покажем гостям как мы занимаемся! *Да!*

Раздается чихание, кашель, плач.

*Вос-ль:* Ой, а кто это у нас чихает? Кто заболел? Ну-ка признавайтесь.

Смотрите, кто у нас здесь сидит? *Маша!*

Что случилось, Маша? *(заболела, простудилась и т. д.)*

Ребята, почему заболела Маша?  *(ответы детей)*

А что нужно делать, чтобы не болеть? *(ответы детей)*

*Вос-ль:* Я знаю что, в стране ***«Неболейка»***  растет волшебный **цветок здоровья**.

Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым **здоровым**.

*Маша:* Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный **цветок**, чтобы быть **здоровой**.

*Вос-ль:* Ну что ребята поможем Маше вылечиться? *Да*

*Вос-ль:* Перед тем как отправиться в эту волшебную страну на поиски **цветка здоровья** надо обязательно сделать зарядку! *На зарядку становись!*

***II. Основная часть***

Ходьба в колонне по одному

Ходьба на носках руки в стороны; ходьба на пятках, руки за головой.

Бег в рассыпную *(1 минута)*

Ходьба змейкой.

Перестроение в три колонны.

*Вос-ль:* Чтобы быть сильными и выносливыми давайте выполним упражнения.

***Общеразвивающие упражнения с малым мячом***
**И. п.** — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки внизу; *2 —* руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки опустить; 4 — исходное положение

(6-8 раз).
**И. п.** — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — передать мяч в левую руку, с поворотом в левую сторону; 3—4 — исходное положение (6-8 раз).
**И. п.** — основная стойка, мяч перед грудью в обеих руках, наклониться коснуться мячом правой ноги, выпрямиться, тоже к левой ноге. (6-8 раз).

**И. п.** *—*ноги вместе мяч в обеих руках перед грудью, присесть, мяч в обеих руках выпрямить вперед, вернуться в исходное положение. (8 раз).
**И. п.** — Сидя на полу, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади, поднять ноги вверх, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
**И. п.** — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки, ноги вместе, прыжок, ноги врозь, мяч при прыжке передать в левую руку (по 3 раза).

*«Дыхательные упражнения»*

*Без дыханья жизни нет,*

*Без дыханья меркнет свет*

*Дышат птицы и****цветы***

*Дышим он, и я, и ты*

*Все мы медленно подышим,*

*Тишину вокруг услышим*

*Вос-ль:* Теперь мы крепкие сильные и выносливые и можем отправляться в путь.

 Этот волшебный **цветок** находиться очень далеко, а нам нужно как можно быстрей его найти и помочь Маше вылечиться. А добраться мы можем туда только на воздушном транспорте. Какие виды воздушного транспорта вы знаете?

*Дети:* Самолет, вертолет.

*Вос-ль:* Я сейчас вам загадаю загадку, а вы отгадайте, на каком виде воздушного транспорта мы отправимся в полет.

*С теплым воздухом шар,*

*А под ним корзинка,*

*Под ногами земля-*

*Словно на картинке.*  (Воздушный шар)

На пути у нас будут препятствия, но преодолеть их нам поможет дружба

- Итак, в путь!

Начинаем отсчет: 10, 9, 8. 7, 6, 5,4, 3,2,1 –Полетели!

***№4 Полет воздушного шара***

*Мы летим под облаками,*

*А земля плывет под нами.*

*Роща, поле, сад и речка*

*И дома, и человечки.* (Махи руками, как крыльями)

*Мы летели, мы летели*

*И на землю тихо сели…*

*Вос-ль:* Вот мы прибыли в страну *«Неболейку»*.

Но прежде чем мы подойдем туда, где растут волшебные **цветы здоровья**,

вам нужно преодолеть препятствия - проползти через пещеру в горах,

пройти болото по кочкам, перепрыгнуть через упавшие деревья.

***II часть.***

***№5 Полоса препятствий***

*Основные виды движений*

**1.** Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками *(хват рук с боков скамейки)*, *(2—3 раза).*

**2.** Перешагивание через предметы на расстоянии 50 см один от другого.

**3.** Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед.

Дети проходят к импровизированным воротам с геометрическими фигурами.

**4.** Лазанье под дугу прямо, не касаясь руками пола, в группировке.

Вос-ль: Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный **цветок***«****здоровья****»* уже совсем близко. Посмотрите, какие необычные ворота.

- Пройти через эти ворота и попасть в страну *«Неболейка»* может только тот, кто сосчитает все фигуры.

- Посчитайте сколько кругов изображено на воротах? *Ответы детей. 4*

- Посчитайте, сколько треугольников? *5*

- Сколько квадратов? 6

- Сколько желтых фигур? 4

- Сколько зелёных фигур? 5

- Сколько красных фигур? 6

 - Сколько синих фигур? 3

Молодцы! Смело проходим через ворота.

Дети походят через ворота, и оказываются на **цветочной поляне**.

***№6 Лесная поляна***

*Вос-ль:* Ребята ну вот мы и нашли **цветы здоровья**. Чем пахнут они?

*Дети:* Чесноком.

*Вос-ль:* Правильно, запах чеснока отпугивает микробы.

Давайте, скорее, отправимся в детский сад и вылечим Машу.

Как бы нам быстро попасть в детский сад? Мы ведь сюда так долго добирались *(ответ детей)*.

*Вос-ль:* Я знаю, мы ведь в волшебной стране, и я тоже нашла необычный **цветок**, который исполняет любые желания. Вы знаете, как он называется?

*Дети:* Цветик-семицветик.

*Вос-ль:* Тогда давайте станем в круг и скажем волшебные слова:

*Лети, лети лепесток, через запад на восток,*

*Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,*

*Лишь коснешься ты земли быть по- нашему вели:*

*Вели, чтобы мы оказались в детском саду.*

*Вос-ль:* Маша, вот мы и вернулись. Ребята, скорее дадим Маше понюхать

наши **цветы здоровья**, чтобы она быстрее **выздоровела**.

*Маша:* Ааа-пчхи, спасибо большое! Вот я и **здорова**! Теперь мне хочется прыгать, бегать и играть.  *Давайте поиграем в игру:* *«Умные витаминки».*

***III часть Рефлексия***

***№7 «Умные витаминки».***

Дети под музыку бегают по залу с **разноцветными***«витаминами»* в руках, как только музыка прекращается, находят домики-обручи соответствующих **цветов**.

Маша раздаёт детям картинки - раскраски.