|  |  |
| --- | --- |
| **«Не унывай, не ленись, физкультурой займись» в старшей группе** |  |

**Цель:** приобщать детей к занятиям физической культурой, поддерживать и развивать потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* Закреплять знания детей о различных видах спорта;
* Уточнять и расширять представления о понятии «здоровый человек»;
* Закрепить умение узнавать и выражать эмоциональные состояния;
* Способствовать пониманию того, что негативные эмоции отнимают здоровье, а позитивные способствуют его сохранению;
* Формировать представление детей о возможности использования различных предметов для спортивных упражнений;
* Развивать творческую, познавательную, физическую активность детей;
* Вызывать желание заниматься спортом, воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

**Оборудование:** Картинки с изображением спортивного инвентаря (коньки, мяч, сани, лыжи) по количеству детей; презентация с зимними видами спорта; плоскостные мультгерои: «Ох и Ах»; пластиковые бутылки, обруч и пробки, обувные коробки, листы бумаги;

**Ход деятельности:**

***1 Распределение на команды***

На столе лежат картинки по количеству детей с изображением спортивного инвентаря – коньки, мяч, сани, лыжи.

Воспитатель предлагает выбрать себе по одной картинке, что больше нравится.

Дети прикрепляют их на одежду.

- В каких видах спорта используется  мяч? (Футбол, волейбол, баскетбол, водное поло)

- В каких видах спорта используются лыжи? (Биатлон, лыжные гонки, фристайл, горные лыжи, прыжки с трамплина);

- В каких видах спорта используются коньки? (Фигурное катание, хоккей, конькобежный спорт, шорт-трек);

- В каких видах спорта используются сани? (Санный спорт, скелетон, бобслей);

- Коньки, мяч, сани, лыжи – какой из предметов лишний? Почему? (Мяч, потому что относится к летним видам спорта)

***2  Встреча с героями "Ах" и "Ох"***

 - Ребята, вы слышите? (Раздаются голоса мультгероев Оха и Аха)

- Ребята, посмотрите, мне кажется, эти голоса раздаются из театрального уголка.  (Педагог подходит к домикам и достает героев знакомого мультфильма)

- Ребята, посмотрите, кто это?  Верно, герои очень интересного мультфильма. Недавно мы его смотрели.

- Какие эти герои по настроению? (Ах - веселый, жизнерадостный, неунывающий. Ох – всегда грустный, расстроенный)

- Вы совершенно правильно подметили настроения этих героев.  АХ – шутник и хохотун, ОХ - отчаянный ворчун.

***3 Упражнение «Покажи  эмоции героев Ах и Ох»***

- А давайте сейчас попробуем изобразить эмоции  наших героев на лице, и всем телом. При этом, произнося те слова, которые они говорят: "ах" или "ох" (педагог показывает на героев).

- Готовы? Начнем с эмоций "Ах": веселимся, как "Ах", радуемся, удивляемся,  как "Ах". Здорово, спасибо!

- Посмотрите на героя "Ох", теперь вместе с ним мы грустим, печалимся, боимся.

- Ребята, а как вы думаете, у кого из героев крепкое здоровье? Почему?

(Ах – Веселый, жизнерадостный, много двигается, не сидит на месте, любит трудиться, спортивный, активный)

Ах

У меня здоровый вид,

Голова никогда не болит.

Потому что я, друзья,

Весельчак и здоровяк.

- А у ОХА какое здоровье? (Плохое)

- Почему? (Ох – всегда грустный, ленивый, всего боится, неповоротливый, мало двигается, спит много, никуда не ходит, не гуляет, не занимается спортом)

Ох

Как бы мне не заболеть

И не простудиться.

И, может, совершенно зря

В детский сад явился.

- А кто из героев вам больше нравится?

-Вам всем понравился АХ, а что делать с ОХОМ? Оставлять одного, бросать?

- Да, правильно, ребята, надо ему помочь! Как?

- Вот послушай, что тебе расскажут дети, чтобы быть здоровым.

***4. Игра «Продолжи фразу: Чтобы быть здоровым, я…»***

Дети встают в круг. Ребята рассказывают Оху, что они выполняют в детском саду и дома для того, чтобы быть здоровыми.

Чтобы быть здоровым, я… (Умываюсь по утрам, делаю зарядку; гуляю на свежем воздухе, занимаюсь спортом, отдыхаю днем, чищу зубы, делаю гимнастику для глаз, принимаю душ по утрам, соблюдаю режим дня, мою руки с мылом, пью чай с лимоном, и шиповником, пользуюсь носовым платком, ухаживаю за ногтями, поласкаю рот после еды, мою ноги. делаю зарядку после сна, хожу на прогулку, принимаю витамины, занимаюсь плаванием, купаюсь в море, загораю летом)

Ох

Это мне не по плечу.

Лучше я домой пойду.

Замотаюсь в одеяло

И немножечко вздремну.

- Оставайся лучше с нами. Посмотри-ка на наших ребят, у них многому можно поучиться.

Ох. Ох! Не знаю, что и делать... Хорошо, останусь.

- Согласны помочь ОХУ прогнать тоску и лень?

- Каждый день должен начинаться с зарядки, физических упражнений. Давайте научим, ОХА нашей спортивной веселой разминке, чтобы у него изменилось настроение!

***5. Спортивная музыкальная разминка под песню «Эни-бени» (группа «Руки Вверх»)***

***6. Творческая работа***

Ох: У вас весело, но у меня дома нет никакого спортивного инвентаря.

- Не расстраивайся Ох, для спортивной тренировки можно использовать различные предметы, надо только захотеть. Мы тебя с ребятами сейчас научим. Согласны?

- Распределяемся по подгруппам (1- эмблема мяч, 2 – эмблема лыжи, 3 – коньки, 4 – сани)

- На столах для каждой команды лежат предметы. Вы должны придумать, как с помощью этих предметов можно провести спортивную тренировку.

1. Пластиковые бутылки;

2. Коробки;

3. Листок бумаги;

4. Обруч и пробки;

- Если кто-то не может придумать, можете взять подсказку у меня.

(подсказки- схематическое изображения упражнений на карточках с данными предметами).

Через некоторое время дети показывают использование предметов, учат остальных.

***7. Рефлексия:***

- Идея, какой команды, вам понравилась больше всего? Чем?

- Вы можете теперь провести тренировку с различными предметами на занятиях по физкультуре и дома. И Ох у вас многому научился, посмотрите, у него даже настроение изменилось.(Воспитатель показывает изображение Оха с другим настроением)

Ох: Спасибо большое, что научили меня, теперь я обязательно буду заниматься физкультурой.