**Совместная деятельность инструктора по физической культуре с детьми подготовительной группы «Здоров будешь — все добудешь»**

Совместная деятельность инструктора по физической культуре с детьми подготовительной группы «Здоров будешь — все добудешь»

**Задачи:**

Пропаганда здорового образа жизни

Учить прокатывать мяч, толкая головой, соблюдая координацию движений

Упражнять в подлезании под дугу

Создать атмосферу доброжелательности, потребности дружеского состязания

Воспитывать решительность, организованность

**Оборудование:** 2 скамейки, 2 дуги, 2 набивных мяча, мячи по количеству детей, 2 таза, веревка с прищепками, аудиозапись

**Ход занятия:** 1. Вход детей в зал. Построение в шеренгу

Девиз «Здоров будешь - все добудешь»

**Инструктор**: - Ребята, сегодня мы проводим «День здоровья»

А чтобы быть здоровым, с чего начинаем утро?

**Дети:** С зарядки!

**Инструктор**: - А стихи о зарядке знаете?

1-й ребенок: Чтоб расти нам сильными

Ловкими и смелыми

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем

2-й ребенок: К солнцу руки поднимаем,

Дружно весело шагаем,

Приседаем и встаем

И гулять не устаем

3-й ребенок: Кто из вас, ребята, знает,

Что закалке помогает?

И полезно нам всегда

Солнце, воздух и вода (хором)

**Инструктор**: - Что за шум, что случилось?

(Входит «Грязнулька» в оборванной грязной одежде с грязным лицом)

И говорит: - Одеяло убежало,

Улетела простыня,

И подушка, как лягушка,

Ускакала от меня.

Я за свечку, свечка в печку

Я за книжку, та бежать

И вприпрыжку под кровать.

Я хочу напиться чаю,

К самовару подбегаю,

Но пузатый от меня

Убежал как от огня.

(«Мойдодыр»)

Инструктор:

Мальчик только носик мочит,

Умываться он не хочет.

Как, ребята, называется тот, кто плохо умывается?

Дети:

Грязнулькин!

(хором)

**Инструктор:**

Где же ты живешь такой чумазый?

Грязнулькин: на станции «Грязнулька».

**Инструктор:**

Интересно посмотреть все ли там такие чумазые. Ребята, а давайте отправимся туда на экскурсию. Подровнялись, все отправляются:

Разминка: Дети маршируют в колонне по одному, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях

Ходьба: на носках «Великаны»

-на пятках (руки за головой)

-«Карлики» в приседе

-спиной вперед

-с разным положением рук

Бег:

-бег друг за другом

- с выведением прямых ног вперед

-подскоки

-боковой галоп левым и правым боком

**Дыхательное упражнение** «Веселая пчелка»

Вдох свободный, на выдохе произнести «з-з-з»

**Дорожка здоровья.**

1. По канату «елочкой», приставным шагом

2. Перешагивание через кубы, высоко поднимая колени

4. Прыжки из обруча в обруч

Построение в колонну. Берем мячи. Перестроение в колонну по двое.

**Инструктор:** Вот, мы и приехали на станцию «Грязнулька», где люди не умываются, не чистят зубы и не делают зарядку. Как вы думаете, это правильно?

Дети: нет!

**Инструктор:** Давайте покажем жителям станции «Грязнулька», что нужно делать, чтобы быть здоровыми и не быть грязными.

**ОРУ с мячами**

Закончили упражнение.

Инструктор: Вот молодцы!

За большой ширмой на кровати лежит «Лентяйкин» - в одном носке (или в разных) на голове шапка. (убираем ширму)

**Лентяйкин:**

Вставать по утрам неохота и лень,

Я спал бы все утро,

Я спал бы весь день.

Я спал бы весь вечер,

Я спал бы всю ночь

Я встану – опять завалиться не прочь

(говорит лежа на кровати)

Разбудят – лягаюсь босою ногой

(потягиваясь в постели)

Вторично разбудят – лягаюсь другой.

Прижавшись к подушке свой сон стерегу.

(медленно встает)

Расстаться с подушкой никак не могу!

(медленно встает, надевает свитер наизнанку и тапочки на разные ноги).

**Инструктор:**

Так это же Лентяйкин. Он живет в городе «Лентяйске». Станция «Грязнулька» и город «Лентяйск» находятся недалеко друг от друга. Люди, проживающие в них очень похожи, ведь грязнульками бывают только ленивые люди. И только лентяйкины разбрасывают свои вещи и не могут их найти. А мы с вами знаем, что у каждой вещи есть определенное место, тогда не придется их искать. Сейчас мы покажем Грязнулькину и Лентяйкину, как нужно правильно и быстро одеваться.

**Инструктор:**

«Дорогие ребята, прошу вас вступить в общество чистоты и порядка. Членами этого общества могут стать все дети, которые дружат с мылом, зубной щеткой, мочалкой и расческой. Но для начала вы должны привести в порядок Грязнулькина и Лентяйкина.»

С уважением. Мойдодыр.

**Инструктор:** Отправляйтесь приводить себя в порядок.

А пока они приводят себя в порядок, ответьте на вопросы.

1. Загадки: Гладкое, душистое

Моет чисто.

(мыло)

Назовите предметы, которые вам понадобятся для умывания?

(полотенце, зубная щетка, мыло)

2. Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(расческа)

3. Хвостик из кости,

А на спинке щетинка.

(зубная щетка)

Когда нужно чистить зубы? (утром и вечером)

Входят чистые и опрятно одетые Грязнулькин и Лентяйкин.

**Инструктор:**

А теперь давайте посоревнуемся в быстроте и ловкости.

Разделимся на 2 команды. Грязнулькин будет участвовать в одной команде, а Лентяйкин - в другой.

**1. Эстафета с мячом.**

По сигналу участник встает на четвереньки катит головой мяч до 1-й кегли, встает, берет мяч и катит его между кеглями змейкой до ориентира (обегает его и бежит к своей команде, передает эстафету (мяч) следующему участнику.

**2. Эстафета «Быстрей по мосту».**

На расстоянии 1 м от стартовой линии стоит гимнастической скамейка, за ней на расстоянии 1 м – другая.

По команде – первый участник бежит по гимнастической скамейке, затем проползает на четвереньках под дугой, обегает ориентир и возвращается бегом в команду, передав эстафету другому.

**3. Эстафета «Вешаем белье».**

На середине зала натягивается веревка с прищепками, около каждой команды ставится таз с бельем. По команде первый участник быстро берет одну любую вещь из таза, бежит к веревке, вешает аккуратно белье, возвращается в команду, передавая эстафету следующему

**4. Задание игра «Гори, гори ясно»**

Все участники игры встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колонны и держит в руке над головой платочек.

Играющие говорят хором:

Гори, гори, масло,

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят!

После слов «Птички летят!» игроки последней пары стремительно бегут вперед, и кто из них первый возьмет платочек, тот встает с водящим впереди колонны, а опоздавший «горит»

**Игра «Закончи пословицу или поговорку»**.

1. Мойте руки перед едой - … (будете здоровы).

2. Кто аккуратен, … (тот людям приятен).

3. Чистота – лучшая … (красота!

4. Чистая вода … (для хворобы беда!

5. Чаще мойся, … (воды не бойся!

6. Будь аккуратен, забудь про лень, … (чисти зубы каждый день).

**Инструктор**: Молодцы! Выполнили сложные задания.

Перестроение в одну колонну. Подведение итогов.