**Конспект ОД по физическому развитию в старшей группе «Режим дня»**

**Актуальность**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента здоровья человека, а в соответствии с ФГОС ДО, **здоровье** определяется как **состояние полного физического, духовного и социального благополучия**, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Поэтому забота о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения – одна из главных задач государственной политики в области образования.

До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идёт интенсивное развитие органов и систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Поэтому моя задача, как воспитателя, формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой, закаливанием.

**Задачи:** сформировать представление о режиме дня, его необходимости, пользе для здоровья;

рассмотреть этапы смены деятельности в детском саду в течение дня; выполнить общеразвивающие и основные виды движений;

развивать взаимовыручку, сообразительность, физические качества.

**Оборудование**: набор картинок "Режим дня", карточки с изображением продуктов питания, обручи (красный и синий), канат, кружки с водой (по количеству детей), по два ведра, таза с холодной водой, 2 набора картинок "Режим дня".

**Интеграция образовательных областей**

Познание

Коммуникация

Социализация

**Ход занятия**

*Дети входят в зал, строятся в шеренгу.*

**В.** Ребята, сегодня мы с вами поиграем в игру - путешествие "Режим дня". Это такой распорядок дня и жизни, который помогает нам все делать вовремя: и заниматься, и играть, и гулять, и кушать, и спать; спасает от усталости и перегрузок, укрепляет наше здоровье.

В колонну становись! Отправляемся в путешествие на поезде.

Ждет давно нас паровоз -

Две трубы и сто колес.

Паровоз, паровоз -

Он вагончики повез.

*Дети идут по кругу дробным шагом в чередовании с бегом (под музыку) - 3 круга*.

**Станция.** ***"Утро начинается - солнце просыпается".***

*Выставляется картинка "Утро".*

**Музыкальная игра** ***"Потягушки"***

**В.** Мы с вами проснулись, сладко потянулись, мило улыбнулись. А когда мы проснулись, что мы делаем дальше?

**Д**. Умываемся.

*Выставляется картинка "Ребенок умывается"*

**В**. А сейчас я проверю, знаете ли вы, что нам необходимо для утреннего туалета?

**Игра** ***"Наши помощники".***

*(Загадки о туалетных принадлежностях. Дети выполняют имитирующие движения.)*

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.  
(***Зубная щетка***)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится!  
(***Мыло***)

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

(***Мочалка***)

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка.

(***Полотенце***)

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и мышей.  
(***Расческа***)

**В**. Вы умылись? Молодцы!

А теперь все по порядку

Быстро сделаем зарядку!

**Комплекс ОРУ.**

*(Звучит музыка из песни "Вместе весело шагать")*

***Вступление***

Марш в колонне по одному.

***1-й куплет.***

Ходьба с заданиями:

1- руки в стороны;

2- руки вверх;

3- руки перед грудью;

4- руки вниз.

***Припев.***

Подскоки по кругу.

***2-й куплет.***

Ходьба с хлопком под коленом на каждый шаг.

***Припев.***

Боковой галоп, руки к плечам.

***3- куплет.***

Ходьба в полуприседя, руки на поясе. Спину держать прямо, подбородок не опускать.

***Припев.***

Бег со сменой направляющего по сигналу.

***Проигрыш.***

Ходьба приставным шагом и полуприседом на каждый шаг.

***Припев.***

Ходьба по периметру зала, по ходу движения перестроение в две колонны для игр - эстафет.

**Станция.** ***"Здоровое питание - отличное настроение".***

**Игра - эстафета*" Полезные продукты питания"***

*Дети бегут к обручу, в котором разложены карточки с продуктами питания, и выбирают карточку с изображением полезного продукта, бегом возвращаются к команде, эстафету передают ладошкой. (Очки начисляются за скорость и правильность выбранных продуктов.)*

**Станция.** ***"Занималочка".***

**В**. Мы позавтракали и прибыли на станцию "Занималочка". На занятиях мы рисуем, лепим, считаем, узнаем много нового и интересного.

**Игра - эстафета** ***"Построим ворота"***

*Дети берут детали конструктора. Добегают до указанного места, строят по схеме ворота. Когда последний игрок в команде возвращается, все встают на четвереньки и всей командой друг за другом проползают через ворота, обратно возвращаются бегом. Побеждает команда первой вставшая на место*.

**Станция*."Солнце и воздух".***

**В**. После занятий мы отдыхаем,

В игры разные играем!

**Подвижная игра** ***"Чьё звено скорее соберется"***

**В.** Вот мы с вами поиграли -

На прогулке побывали.

Ждет, ребята, нас обед:

И компот, и винегрет.

**Подвижная игра*"Овощи - фрукты"***

*На полу лежат два обруча - это "кастрюли" для компота и винегрета. Дети под музыку двигаются подскоками по залу и выбирают нужный продукт, на остановке музыки дети занимают место у своей кастрюли.*

**Станция.** ***"Сончас".***

В. А теперь мы ляжем спать,

Будем носиком дышать.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Сном волшебным засыпают,

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется,

Дышится легко, ровно, глубоко.

Ну, ребята, просыпайтесь и скорее закаляйтесь!

**Станция.** ***"Закалялочка".***

*Дети двигаются по залу (по канату), полоскание горла прохладной водой, умывание рук водой из таза.*

**В**. После сна гуляем,

Родителей встречаем.

Вечером домой идём,

Ужин легкий перед сном.

В ванне купаемся

И спать отправляемся.

**В**. Наше путешествие подошло к концу. Вы со всем справились, но я хочу узнать, все ли вы запомнили. Предлагаю каждой команде выложить правильный режим дня.