

Конспект занятия по физической культуре в средней группе

«Цветок здоровья»

Подготовила: Киселева Н.А.

Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу, пролезанию в обруч боком, не задевая край обруча; Учить прыжкам с гимнастической скамейки; Упражнять ползанию по скамейке с опорой на ладони и ступни,

Пособия. Обруч, гимнастические скамейки, музыкальное сопровождение, мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Говорят, есть волшебный цветок, цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок далеко. Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите? Так, может быть, совершим это путешествие. Тогда не будем терять времени - в путь! Звучит музыка.

I часть - подготовительная. Дети идут по залу, выполняя движения.

Разминка

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках, держать руки за головой.
3. Ходьба в полуприсяде.
4. Ходьба змейкой.
5. Бег.
6. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Дети стоят в одной шеренге. Инструктор показывает таблички с указателями:

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».

«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».

Какую дорогу вы выберите?

Тогда вперед.

Дети строятся в три колонны.

Общеразвивающие упражнения с мячами.

1. И, п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой(5-7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2поднять в правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4-вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (*браз*).
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2вернуться в исходное положение(*5-браз*).
4. И. п.:стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3-прокатить мяч вправо от себя (*по прямой*); 4взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. Тоже влево (*3-4раза*).
5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (*5-6 раз*).
6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (*2-3 раза*).
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1-8 (*3-5раз*).

II часть – основная.

Основные виды движений

1. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого (*2-3раза*),
2. Прыжки с гимнастической скамейки.
3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (*2-3 раза.*)

Молодцы, все препятствия преодолели. Мне, кажется волшебный цветок «здоровья» уже совсем близко.

Подвижная игра «Витаминки»

Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм. Эти витамины – *круги*, расположенные по залу. А я буду микроб. Звучит музыка. Вы должны будете убежать от микроба и спрятаться в витаминке. Кто не успеет, тот заражен микробом, садится на стульчик. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Молодцы. Я, что-то чую. Цветок «здоровья» где-то рядом.

III часть заключительная.

Скажите, а где очень много витаминов? Правильно в овощах и фруктах.

Игра малой подвижности «Сладкий, кислый».

Дети стоят в кругу передают мяч, называют любой предмет, например, апельсин. Дети мимикой лица показывают вкус апельсина. Молодцы.

Ребята, я слышу запах. Это цветок «здоровья» распустился. А вот и он. Понюхайте! Чем же пахнет цветок здоровья? Чесноком.

Запах чеснока отпугивает все вредные микробы и они к вам близко не подойдут.

