***Конспект занятия по физической культуре в средней группе***

***«Волшебный цветок здоровья»***

**Цель:** Познакомить детей с физическими упражнениями для укрепления здоровья с помощью подвижной и познавательной игры- путешествие.

**Задачи:**

***Образовательные задачи:***

- Формировать представления о здоровом образе жизни;

- Упражнять детей в ходьбе по кругу с выполнением движений;

- Закрепить знание, умение, навыки в прыжках, координации движений и пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча.

***Развивающие задачи:***

- способствовать совершенствованию ловкости и координации движений при выполнении игровых упражнений:

- Развивать двигательную активность детей;

***Воспитательные задачи:***

- Воспитывать дружеские отношения и интерес к занятиям физической культурой.

**Программное содержание.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами; Разучить пролезание в обруч боком, не задевая край обруча; Учить в прыжках, перепрыгивание через барьеры (пеньки) разной высоты; Упражнять в ползании по скамейке на животе,

**Оборудование.** Мячи (диаметр 10-12см) по количеству детей, 2 обруча, скамейка – 2шт, модули – 2 шт. Кружки разных цветов (больпше-6шт, маленькие по количеству детей); красный, желтый, синий, зеленый, оранжевый, коричневый. Музыкальное сопровождение.

**Способ организации:** поточный, в колонну по одному.

**Методы и приемы:**

**Наглядные** - показ способов выполнения физкультурных упражнений;

**Словесные** - называние упражнений, объяснение, комментирование хода их выполнений, художественное слово;

**Практические** - повторение упражнений с изменением и без, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельно.

**Игровые** – подвижная игра.

**Продолжительность занятия**: 20   минут.

**Ход непосредственно организованной деятельности.**

**I.        часть Вводная.**

**1.        Организационный момент, мотивация на деятельность.**

**Воспитатель**: Ребята, говорят, есть волшебный цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Не болей-ка». Добраться до него нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, а вы хотите?

**Дети: Да.**

**Воспитатель:** Так, может быть, совершим это путешествие?

**Дети: Да.**

**Воспитатель:** Тогда не будем терять времени - в путь! *Звучит музыка*.

**I часть**. Дети идут по залу, выполняя движения.

- Ходьба по кругу высоко поднимая колени;

 - Ходьба на носках, руки на плечи;

 - Ходьба на пятках, держать руки за головой;

 - Ходьба в полуприсяд;

 - Ходьба на внешней стороне стопы

 - Бег по кругу в медленном темпе с переходом в ходьбу.

- Упражнение на восстановление дыхания.

**Дети стоят в одной шеренги. Воспитатель показывает таблички с указателями**:

*«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».*

*«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».*

*«Направо пойдешь - гору сладостей найдешь».*

**Воспитатель:** Какую дорогу вы выберите?

**Дети:** Мы пойдем прямо?

**Воспитатель**: А, может, ляжете спать или конфет поедите?

**Дети:** нет!

**Воспитатель**: Тогда вперед.

*Дети проходят и берут мячи*

**II Основная часть.**

(*Дети строятся в три колонны*).

***Общеразвивающие упражнения с малым мячом.***

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

И. п.: ноги на ширина 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 (6раз).

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2вернуться в исходное положение(5-6раз).

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).

И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади, 1-2 поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).

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).

**Основные виды движений.**

**Воспитатель:**мы с вами добрались в Страну «Не болей-ка», необходимо выполнить небольшие препятствия.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) -2-3 раза.
2. Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через три обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого (2-3раза),
3. Прыжки через (пеньки) барьеры разной высоты с продвижением вперед.

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

**Подвижная игра «Витаминки»**

**Воспитатель:** ребята, представьте, что зал - это организм человека. У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины (круги) расположенных по залу. А я буду микроб. Звучит музыка. Вы витамины, находите свои цвета во время музыки, перестает музыка, микроб хочет вас заразить микробами. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

**III. Заключительная часть.**

**Воспитатель:** Молодцы. Ребята, вы чувствуете, чем-то запахло, это цветок «здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (*Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндер-сюрпризов, в которые вложены кусочки чеснока*).

Понюхайте их! (Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья?

**Дети**: Чесноком.

**Воспитатель**: Запах чеснока отпугивает бактерии и вирусы и ни один микроб к вам близко не подойдёт.

**Итог деятельности**:

-Вот такое необычное путешествие мы с вами сегодня совершили. Чем полезен цветок «здоровья» (отпугивает бактерии и вирусы, помогает при простуде). Правильно ребята, не забывайте про это растение. Вы сегодня молодцы, хорошо занимались.

-Ребята, кому понравилось путешествовать пройдите в розовый обруч, а если вам что-то не понравилось, пройдите в обручи зеленого цвета.

-Спасибо! А теперь постройтесь в колонну по одному, мы возвращаемся в Детский сад. (Дети под музыку шагают по залу).

-Наше путешествие окончено. Всем спасибо.