

Конспект физкультурного занятия «Быть здоровыми хотим!» в средней группе «Сказочная полянка». Воспитатель: Сапрыкина Н.Ф.



Цель: создание условий для совместной двигательной активности детей в условиях детского сада и формирование интереса к спортивным занятиям.

Задачи:— укреплять здоровье детей, способствовать формированию костно — мышечной системы;
— формировать у детей двигательные навыки и умения при выполнении различных упражнений и основных видов движений;
— развивать психофизические качества детей, координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве;
— способствовать установлению доверительной атмосферы, способствующей здоровью и сбережению детей; доставить обоюдную радость от общения детей в совместной двигательной деятельности.

Ход занятия:

Физкультурный зал красиво украшен воздушными шарами. Звучит спортивный марш «Чтобы тело и душа были молоды», муз. И. Дунаевский, сл. В. Лебедев-Кумач. Современная обработка. Дети, держась за руки, входят в физкультурный зал и выстраиваются в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! А на какое слово похоже слово «Здравствуй!» (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, дети, слово здравствуй, похоже на слово «Здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся с гостями, которые сегодня присутствуют у нас на занятии.

Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки.

ПРОВОДИТСЯ КОММУНИКАТИВНАЯ ИГРА «ЗДРАВСТВУЙ».

Дети встают в круг и поочередно говорят фразу, называя имя ребенка, которому передают мячик: «Здравствуй, Маша!»

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас с вами физкультурное занятие, которое называется «Быть здоровыми хотим!». Вас ждут интересные и веселые движения, полезные упражнения и, конечно же, игра.

— Ребята, вы любите заниматься физкультурой? (Дети отвечают).

— Замечательно! А начнем мы физкультурное занятие с укрепления наших стоп, ведь, как известно, здоровье начинается с ног. Ребята, давайте громко произнесем наш спортивный девиз! (Дети хором произносят):

Мы сильные, мы смелые,
Нет слабых среди нас!
Все вместе за здоровьем
Отправимся сейчас!

Под бодрую музыку дети начинают шагать друг за другом в обход по залу в колонне по одному.

Упражнения в ходьбе

(музыкальное сопровождение — «Круглая песенка» гр. «Непоседы»):

- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба на пятках, руки за спиной;
- ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;
- ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны;

Упражнение в беге:

— легкий бег на носках с энергичной работой рук, согнутых в локтях, в колонне по одному (музыкальное сопровождение – минусовка песни «Каждый маленький ребенок», муз. Ш. Каллош).

Корректирующая ходьба по «Дорожке шагов» — дети идут по ребристой дорожке (музыкальное сопровождение – минусовка песни «Человек хороший», муз. Любаша).

Воспитатель: — Ну что же, ножки и стопы мы с вами потренировали и хорошенько размяли.

Переходим к веселой разминке,
Чтобы у всех были прямые спинки,
Сильные руки и гибкое туловище.

Мы сейчас с вами станем озорными зайчиками и проведем разминку «Заячья зарядка». *(Воспитатель и дети надевают маски зайчат и встают в круг.)*

Далее проводится разминка «Заячья зарядка» с детьми (музыкальное сопровождение — песня «Тусовка зайцев»).

Воспитатель: — Молодцы мои ребятки, мои маленькие зайчатки, а теперь можно отправиться на лесную полянку. Будем там играть, дышать свежим воздухом и набираться здоровья. Но смотрите, там недалеко живет лисичка-сестричка. Мы с вами сильные, смелые и сможем убежать от лисички. Ну, что? В путь? (ответы детей). А вот и наше первое препятствие! Мы должны, поэтому узенькому мостику перейти речку.

1. «Пройди по мостику»

Ходьба по гимнастической скамье – руки в стороны. Спина прямо, смотреть вперед. Пройдя по скамье, дети спрыгивают на мат.

Воспитатель: - На пути нам встретилось болото, нужно осторожно пройти по кочкам, не замочив ножки.

2. «Не замочи ноги»

Ходьба по набивным модулям круглой формы.

Воспитатель: - Осторожно, мои зайки! Нам нужно приодалеть этот туннель!

3. «Пройди через туннель»

Проползание на четвереньках через дуги – модули выстроенные друг за другом.

Звучит музыка «Звуки леса».

Воспитатель: - Молодцы, вот мы с вами и пришли на полянку, правда здесь красиво и свежий воздух. Давайте подышим с вами носиком глубоко(вдох через нос, выдох через рот хааааа...)

Воспитатель надевает на руку лису из кукольного театра.

Лиса:- Я тут по лесу гуляла и зайчишек увидела!

Воспитатель: - Лисичка, здравствуй! Мы пришли к вам в лес на полянку, чтобы подышать свежим воздухом, набраться здоровья...Ты же не будешь нас есть?

Лиса:- На ваше счастье, я сыта, но вам придется поиграть со мной в игру!

Зайцы скачут скок да скок,

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают:

Не идёт ли лиса?

Воспитатель: - Напугались, мои зайки? Давайте мы с вами немного расслабимся и отдохнем.

УПРАЖНЕНИЕ НА РЕЛАКСАЦИЮ (звучит спокойная расслабляющая музыка)

Дети свободно располагаются на ковре.

Воспитатель: -

«Мы на травке отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем

Расслабляемся и закрываем глаза.

Вокруг много красивых цветов

Слышно пение птиц,

Дышим легко, ровно, глубоко ...

А теперь делаем глубокий вдох ... выдох и открываем глаза.

Потянулись! Улыбнулись! »

— Тихонечко встаем, колени к себе, отрываем попу от пола, поднимаемся на ножки, медленно выпрямляемся. Руки соединить - вдох, наклонить туловище вперед, потянуться - выдох.

Воспитатель: - Ребят, вам понравилось быть зайчиками? (ответы детей), а на лесной полянке вам понравилось? (ответы детей). Чувствуете прилив сил?

Воспитатель вновь надевает на руку лисичку, от имени лисы дает детям корзину с фруктами: - Угощайтесь фруктами нашего леса, будете сильные и здоровые! Приходите к нам еще!!!

Воспитатель: - Мы обязательно пройдем еще! Да, ребят? (ответы детей). А сейчас нам пора возвращаться в группу...