муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 3

**«Спешим на помощь к Здравику»**

Конспект физкультурного занятия

для детей среднего дошкольного возраста

Составила: воспитатель

по физической культуре

Каст О.М.

Городской округ «Город Губаха»

2015 г.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, привитие интереса детей к занятиям физической культурой и спортом в игровой форме

**Задачи:**

Оздоровительные:

1. Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.

2. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений

Образовательные:

1. Закрепить навыки основных видов ходьбы.

2. Продолжить учить детей ходьбе по ребристой доске, с сохранением равновесия.

3. Закрепить метание в цель

4. Продолжить учить преодолевать препятствие.

Воспитательные:

1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, взаимопомощь,

самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений, желание заботиться о своём здоровье.

2. Вызывать эмоциональное удовлетворение, интерес к занятиям, сноровку и внимание в игре.

**Оборудование:** куклы – Колдунья, Здравик,ребристая доска, тоннель, обруч, мешочки по кол-ву детей.

**Предварительная работа**: индивидуальная работа по освоению игр, массажа и дыхательных упражнений.

**Ход занятия**

*Воспитатель:* Ребята, с каким настроением вы пришли спортивный зал. *Ответы детей.* А у меня грустно, а знаете почему? Пока мы занимались с другими ребятами, пропал «Здравик» и я нашла записку. Она от злой колдуньи: «Я забрала к себе в дремучий лес вашего «Здравика» и заколдую его, чтоб он болел и был грустный. Но если вы поторопитесь и справитесь с моими заданиями, я его отпущу»

*Воспитатель:* Ребята вы хотите помочь «Здравику», и спасти его от злой колдуньи. Как мы можем помочь «Здравику»? *Ответы детей*

*Воспитатель:* Колдунья живёт в тёмном, дремучем лесу там очень страшно. Вы готовы к трудным испытаниям, а их будет не мало.

Путь наш не близок и сил нам много понадобится, предлагаю перед путешествием сделать массаж:

Здравствуйте ножки, бегающие по дорожке,

Здравствуйте колени, сгибающие без лени,

Здравствуйте руки, сгибающие в кулачки,

Здравствуйте плечи для ручек место встречи,

Здравствуй шея моя длинная, как змея,

Здравствуй голова, в дорогу нам пора.

- На право! Шагом марш.

Много снега намело, просто так мы не пройдём, предлагаю надеть лыжи и продолжить путь на них: «Лыжники»;

А впереди озеро, просто так нам не пройти, одеваем коньки «Конькобежец»;

А сугробы всё выше и выше «Перешагни»;

Что-то очень холодно стало, давайте ускоримся: быстрый бег; ходьба с построением в круг.

*Дыхательное упражнение (упражнения выполняются в соответствии с текстом):*

Подуем на плечо, подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот,

А потом на облака и остановимся пока!

Быстро потянулись, и друг другу улыбнулись,

*Воспитатель:* Ребята мы пришли в лес, а помните, зачем мы здесь? *Ответы детей*

Давайте научим колдунью делать массаж: ***«Неболейка»***

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело

(поглаживают шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать надо носик растирать

(указательными пальцами растирают пазухи носа)

Лоб мы тоже разотрём, ладошки сложим козырьком

(прикладывают ладони ко лбу и растирают лоб)

«Вилку» пальчиками делай, массируй ушки, ты умело

(раздвигают указательный и средний палец и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да

Нам простуда не страшна (потирают ладони друг о друга)

*Воспитатель:* Массаж мы сделали, а что ещё нужно делать, чтоб не болеть? *Ответы детей* Правильно зарядку – ОРУ *музыкальная зарядка*

*Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»*

*Воспитатель:* А сейчас самое сложное, через реку нужно нам пройти, под деревьями проползти, и в яму не провалиться.

**Основные виды движений:**

Река замёрзла, а по льду опасно идти, пойдём по мостику идти нужно очень аккуратно, чтоб не упасть с него: *Ходьба по ребристой доске, руки в стороны;*

Навалены деревья под ними смело проползи: *Проползти на четвереньках в тоннеле;*

Смотрите, какая яма, чтоб пройти нужно закидать её снегом: *Метание мешочка.*

*Воспитатель:* Ребята вот мы и добрались, смотрите, кто здесь «Колдунья».

Колдунья: Нет, ещё не всё, я хочу посмотреть, а играть вы умеете. *Ответы детей.*

***Подвижная игра «Мы весёлые ребята»***

*Цель игры: развивать умение выполнять движения по словесному сигналу, развивать выдержку, ориентировку в пространстве.*

*Водящий стоит на одной стороне зала, а дети на другой. Дети двигаются вперёд к водящему и говорят слова:*

*Мы весёлые ребята,*

*Любим бегать и скакать*

*Ну, попробуй нас догнать*

*Раз, два, три – лови!*

*При последнем слове все дети разбегаются, а водящий их догоняет. Кого поймали, тот выбывает из игры.*

*Колдунья: Быстро бегаете, молодцы. А ещё хочу поиграть.*

***Игра малой подвижности: «Цапки»***

*Цель игры: учить детей быстро реагировать, произносить текст*

*Ведущий вытягивает руку ладонью вниз. Каждый из играющих под ладонь ставит указательный палец. Все вместе говорят текст:*

*Собирайтесь, колдуны,*

*Под горячие блины,*

*Кошка, жаба, Цапа!*

*При слове «Цапа» все быстро убирают свои пальцы, а вед-й сжимает ладонь, старается их захватить. Чей палец схвачен, тот выбывает из игры.*

*Появляется «Колдунья и Здравик»*

*Воспитатель:* А теперь давайте расскажем, «Здравику», какие мы преодолели препятствия, чтоб его спасти.

*Игра «Солнышко и тучка»* *дети показывают ладонями «лучи солнышка» – если справились с заданием, а кулачки «тучка» – если не справились.*

*Здравик:* Ребята смотрите «Колдунья» плачет, что случилось?

*Колдунья:* Вы такие дружные, смелые, весёлые, а я живу одна в лесу, играть и спортом заниматься не скем. Оставайтесь со мной в лесу.

*Воспитатель:* Ребята давайте колдунью возьмём с собой в садик и будем вместе играть и спортом заниматься. Чтоб она стала такая же весёлая, добрая как вы. *Ответы детей*

Раз, два, три – вокруг себя повернись в детском саду очутись.

До свиданья ребята, до новых встреч.