

Занятие по физической культуре в средней группе

«Физкультура нам нужна, физкультура всем важна!»

Программное содержание:

воспитывать привычку здорового образа жизни;
учить заботиться о своем здоровье;
совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом,
бегать «змейкой» между предметами, поставленными в ряд;
укреплять мышцы стопы и спины;
формировать правильную осанку;
продолжать учить бегать в разных направлениях с увертыванием;
формировать умение отвечать на вопрос, отгадывать загадки.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. Они все бодрые и здоровые. И в нашей **группе** дети веселы и здоровы. А что помогает нам быть красивыми и здоровыми?

Дети: **Физкультура!**

Воспитатель: А еще?

Дети: Закаливание, витамины, чистота.

Воспитатель: Да, верно. Если выполнять все эти правила всегда будешь здоровым. Нам пора в страну «Здоровье». В колонну становись!

Друг за другом мы шагаем

Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем

Выше наши ножки.

Упражнение «*высокие и низкие*» – на команду «*высокие*» дети идут на носках, «*низкие*» – на пятках, 30 сек.

Вот так ноги, вот так шея!

Не видали мы длиннее,

Словно вышка **среди трав**

Возвышается жираф. (*высокие*)

Весь я золотистый,

Мягкий и пушистый.

Я у курочки ребенок,

И зовут меня цыпленок. (*низкие*)

Упражнение «*великаны и гномы*». «*Великаны*» – широкий шаг, «*гномы*» – семенящий, 30 сек.

Великаны здесь шагали

Дальше ноги выставляли,

Следом гномы проходили

Мелко-мелко семенили.

Упражнение «*нитка и иголка*». Бег и ходьба между кеглями, поставленными в один ряд, 30 секунд (*стук в дверь и в группу входит девочка взрослый*).

Воспитатель: Как тебя зовут, девочка?

Девочка: Меня зовут чистюля.

Воспитатель: Что значит «чистюля?»

Чистюля: Это мое имя. (*обращается к детям*) тебя как зовут? А тебя? А тебя? А меня – Чистюля!

Воспитатель: А почему у тебя такое необычное имя?

Чистюля: Потому что я люблю чистоту. Чисто и с мылом мою руки, утром и вечером чищу зубы, у меня чисто в комнате. Знаете, почему я это делаю? Я хочу быть здоровой. Чистота – залог здоровья!

Воспитатель: Чистюля, а ты знаешь, чтобы быть здоровым одной чистоты мало, хотя это тоже очень **важно**. Дети, скажите, что еще **нужно делать**, чтобы быть здоровым?

Дети: Заниматься **физкультурой**, бегать, много двигаться.

Воспитатель: Чистюля, поиграй с нами.

ОРУ. Зарядка Мойдодыра.

«*тянемся за полотенцем*» (*вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, и. п.*)

«умываемся с мылом» (1-2 – присесть, обхватить колени, 3-4 – и. п.)

«ножки любят чистоту» (сидя, ноги врозь. 1-2 – руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться носка, 3-4-и. п. тоже к другой ноге)

«моем колени» (лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, 3-4 – и. п.)

«отряхнем капельки водички» (и. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-8 – подскоки на двух ногах – ноги вместе, ноги врозь).

Воспитатель: Ну вот, разминку сделали, а теперь поиграем. Игра *«цапли»*. Она поможет укрепить нам мышцы стопы. (По периметру группы разложены обручи – это домики для цапли. В центре разбросаны ленточки – это *«лягушки»*. Цапли по сигналу бегут к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги и несут в домик, прыгая на правой. Чистюля играет вместе с детьми.)

Воспитатель: А теперь укрепляем мышцы спины. Игра *«зайцы в огороде»* – площадь поделена пополам шнурком, высотой 50 см. На одной стороне – *«зайцы в домиках»*, на другой – *«морковки в огороде» (разбросанные кегли)*. Зайцы пробираются в огород, подлезая под шнур, прогнув спину. Морковки можно переносить только по одной.

Чистюля: Я тоже знаю интересную игру. Это игра *«чистюля»*. Для нее я принесла вам кое-что интересное, а что это – вы узнаете, отгадав загадки:

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(расческа)

Гладкое, душистое, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это? *(мыло)*

Непоседа Акулина

Пошла гулять по спинке

И пока она гуляла,
Спинка розовою стала.
(мочалка)

Игра-эстафета «чистюля». Дети делятся на две команды, перед ними на полу в обручах предметы (книги, фломастеры, ножницы, зубные щетки, мыльница, мыло, мочалка, расчески, полотенца и др.) Дети отбирают предметы, которые помогают быть чистыми и аккуратными.

Чистюля: Молодцы, дети, я вижу, что вы знаете, как быть здоровыми. А мне пора. (уходит)

Входит принц Апчхи: Сколько тут народу! Вот где мне раздолье. Сейчас я всех заражу микробами!

Воспитатель: А ты кто такой?

Апчхи: Я принц Апчхи, а вот мои микробы. Сейчас я их тут разбросаю и ваше здоровье тю-тю, вы заболаете!

Воспитатель: Ну это мы еще посмотрим!

Проводится игра «микробы». Принц Апчхи кидает «микробы» (комочки) в детей. В кого попадет, тот должен начать чихать и выбывает из игры. Воспитатель хвалит детей за то, что они были ловкие и смелые.

Входит врач: Я слышу тут хотели поселиться микробы?

Дети и воспитатель: Да, принц Апчхи решил всех заразить гриппом. Но мы не поддавались.

Доктор:

Микробы так мечтают просочиться в щель

Проникнуть к нам за каменные стены,

Залезть в тарелки, а потом в постель

И в нас самих вселиться постепенно.

Но мы же их не пустим на порог!

На шею все повесим мы чеснок.

(детям надевают на шею киндер-контейнеры с чесноком).

А еще я научу вас делать массаж:

греем наши ручки (*трём ладони друг об друга*)
тонкий носик (*слегка потянуть кончик носа*)
лепим ушки (*снизу вверх массировать указательным и большим пальцами*)
рисуем брови (*указательными пальцами*)
лебединая шейка (*поглаживаем шею от груди до подбородка*)
носик, дыши! (вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую и наоборот)

Доктор прощается и уходит.

Воспитатель: Вот и закончилось наше **занятие**. Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять. Надеюсь, что все получили заряд бодрости. Желаю **всем** чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать. Тогда вы все вырастаете ловкими, сильными, здоровыми.

Ребёнок:

Здоровый образ жизни

Мы в садике ведём,

Становимся стройнее и краше

С каждым днём,

Готовы вам сегодня

Мы истину открыть –

Здоровый образ жизни

Нам помогает жить.