

## **Конспект физкультурного занятия в средней группе**

### **Тема: «Путешествие на остров Здоровья»**

**Цель:** Прививать желание заниматься физкультурой и потребность к ежедневным занятиям спортом, способствовать формированию двигательных умений и навыков.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни; формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега и выполнения упражнений; укреплять мышцы ног и свода стопы;

**Образовательные:** закреплять навыки ходьбы и бега по кругу в колонне по одному с соблюдением дистанции, с выполнением заданий, учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамье с выполнением задания; продолжать упражнять спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги.

закреплять умение пролезать в обруч в группировке, продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать координацию движений; развивать ловкость, быстроту реакции (в игре), общую выносливость, внимание, чувство равновесия, прыгучесть, развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног и туловища.

**Воспитательные:** воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх; воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями; воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений и любовь к здоровому образу жизни;

**Оборудование:** конверт с письмом, флажки по 2 шт. на каждого ребенка, гимнастическая скамья, обручи 2 шт., кегли -4 шт., мячики Суджок, шнур, на конце которого мешочек с песком (для игры), аудиозапись «Шум моря»

**Место проведения:** спортивный зал

### Ход занятия:

Части занятия	Содержание двигательных действий	дозировка	Общие методические указания
1. Вводная часть	Организационный момент.	4-6 мин	<p><b>Инструктор:</b> Ребята, нам в детский сад прислали конверт, давайте посмотрим, что в нем! Это приглашение на остров Здоровья. Жители этого острова приглашают нас к себе в гости, чтобы вы узнали, в чем же заключается секрет здоровья. Хотите узнать секрет? Готовы отправиться в путь?</p> <p><b>Инструктор:</b> Но для начала, вы должны как следует подготовиться к нему, чтобы легко преодолеть все трудности. Чтобы отправиться в путь, нам надо стать настоящими матросами. Давайте оденем гюйс. А я стану вашим капитаном! В одну колонну становись! В обход по берегу моря шагом марш!</p>
	Построение в одну шеренгу.		

	1. «Идем по берегу» ходьба друг за другом		<p>Следить за правильным дыханием: вдох носом, выдох ртом.</p> <p>Смотреть прямо, в затылок друг другу.</p> <p>Следить за тем, чтобы спина была прямая, подбородок прямо.</p> <p>Соблюдаем дистанцию при выполнении упражнений при ходьбе.</p>
	3 .– «Песок горячий осторожно» ходьба на носках, руки в стороны.		
	4 . «Ходьба на пятках, будет не так горячо» ходьба на пятках руки за головой.		
	5.Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы		
	6. «Идем по мостику» ходьба по ребристой доске		
	7 . «Слышен гудок корабля» обычный бег		Следить за правильным дыханием: вдох носом, выдох ртом.
	<p>-Вот и виднеется корабль, замедляем бег. Шагом марш!</p> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b></p> <p>- Воздух мы морской вдохнем, Дышим носом, а не ртом.</p> <p>-Проходим на палубу корабля. В две колонны становись.</p>	2 раза	<p>Следить за правильным дыханием: вдох носом, выдох ртом.</p> <p>вдох, выдох с произношением звука «Ш»</p> <p>во время перестроения дети по ходу движения берут флажки в правую руку</p>

	Ходьба, перестроение в две колонны по одному через центр зала на выполнение ОРУ		
<b>2. Основная часть</b>		18-20 мин.	
	<b>Общеразвивающие упражнения с флажками.</b>		Словесное пояснение упражнений
	<b>1.«Сигнальщики»</b> И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение	6 раз	Четкие движения рук, руки прямые, локти не сгибать
	<b>2.«Драим палубу»</b> И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. 3— шаг левой ногой вперед, флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.	6 раз	Четкие движения рук и ног, руки прямые

	<b>3.«Поворот корабля»</b> И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение 3— поворот влево, флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение	5-6 раз	Во время поворотов руки прямые, держать осанку
	<b>4. «Сядем в шлюпки»</b> И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—присесть, флажки вперед; 2 — вернуться в исходное положение	5-6 раз	Стараться держать спину прямой, пятки от пола не отрывать
	<b>5. «На веслах»</b> И. п.: сидя на полу, ноги раздвинуты, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение 3 — наклон вперед к левой	5-6 раз	колени во время наклонов стараться не сгибать.

	ноге, коснуться палочками носков; 4 — вернуться в исходное положение		
	<b>6. «Качка» (прыжки)</b> И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.	по 8 прыжков 3 раза в чередовании с ходьбой.	Прыжки на двух ногах на носочках. Прыжки легкие, приземление мягкое. Темп умеренно средний
	Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу		Молодцы! Вы отличная команда! Снова в путь!  Свистать всех наверх. За бортом шторм! Проверим готовность наших матросов. В одну колонну становись!
	<b>Основные движения</b>		
	1. «По палубе в шторм» Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания	3-4 раза поточный способ	Показ ребенком Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть, затем спрыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку.
	2. «Спускаемся в трюм» Пролезание в обруч	3-4 раз поточный способ	Выполнить пролезание в обручи в группировке, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны.
	3. «Прыжки по палубе» Прыжки с продвижением	2-3 раза, поточный	От исходной черты выполнить прыжки до кегли, а затем вернуться шагом в конец своей колонны. Инструктор следит, чтобы расстояние между детьми

	вперед на двух ногах	способ	обеспечивало безопасность движения.
	Самомассаж мячами суджок	Массаж ладоней, предплечья	<p><b>Инструктор.</b> Ребята, а вот мы и на острове, можно отдохнуть, присаживайтесь на теплый песок, посмотрите, сколько морских ежей вокруг – возьмите их в руки! Повторяйте за мной движения.</p> <p>Как вы думаете, почему этот остров называется «остров Здоровья»?</p> <p><b>Инструктор:</b> Правильно, потому что здесь живут здоровые люди, которые любят заниматься зарядкой и физкультурой, которые следят за своим здоровьем. А мы можем стать жителями этого острова?</p> <p><b>Инструктор.</b> А почему?</p> <p><b>Инструктор:</b> Правильно, мы тоже следим за своим здоровьем, занимаемся физкультурой, зарядкой, дышим свежим воздухом, соблюдаем правила личной гигиены, играем в игры. Предлагаю поиграть!</p>
	<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Удочка»</b></p> <p>Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга педагог. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Дети внимательно следят за мешочком, при его</p>	2-3 раза	<p>Вспомнить правила игры</p> <p>Инструктор следит за соблюдением правил игры</p>

	<p>приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног.</p> <p>Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выходит из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.</p>		
<b>3. Заключительная часть</b>		3-4 мин.	
	<p><b>Игра малой подвижности «Море волнуется раз...»</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному. Построение в круг.</p>	2-3 раза	<p><b>Инструктор:</b> А вот и еще одна морская игра! Вспомнить правила игры</p> <p><b>Инструктор:</b> Вот и пришла пора ребята, нам возвращаться, давайте обнимем этот остров, возьмемся за руки! Согреем его теплотой наших рук, сердец и улыбок. А сейчас, я предлагаю сделать из наших ладошек кораблики и отправиться домой.</p> <p><b>Инструктор:</b> А теперь закроем глаза, откроем правый глаз, теперь левый, удивимся и улыбнемся! Ну, вот и наш детский сад! Мы сегодня побывали на острове, где живут здоровые люди.</p>
	<b>Итог занятия</b>		<p>-Ребята, как настроение? Вот и <b>здорово</b>. Как вы думаете, удалось нам раскрыть <b>секрет здоровья</b>? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается <b>секрет</b></p>



			<p><b>здоровья?</b></p> <p>-Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается. Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен. Проживешь 120 лет - вот в чем кроется <b>секрет!</b></p>
--	--	--	---