**Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в средней группе**

***«Путешествие в страну здоровья»***

**Цель**: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

**Образовательные**:

1. Развивать умение ползать на животе по гимнастической скамейке.
2. Закреплять умение бросать мяч от груди воспитателю.
3. Закреплять умение ходить высоко поднимая колени, ходить по ограниченной поверхности сохраняя равновесие.
4. Совершенствовать умение согласовывать движения с музыкой.

**Развивающие:**

1.Развитие умения действовать по сигналу инструктора, соблюдать правила во время подвижной игры.

2.Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движений.

**Воспитательные:**

Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Формировать навыки безопасного поведения во время занятия и в подвижных играх.

**Оздоровительные:**

Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и предупреждению плоскостопия.

**Форма организации занятий**: путешествие

**Используемые методы обучения:** практический, словесный, наглядный.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, мячи,гимнастические палки, музыкальное сопровождение, маска кота.

**Ход занятия.**

**Вводная часть** (3 минуты)

Дети строятся в одну шеренгу.

**Инструктор:** Дети, сегодня я предлагаю вам отправиться в страну Здоровья. Мы должны показать свою ловкость, удаль, силу.

Дети под марш идут за ведущим.

**Инструктор:** Раз, два, три. По дорожке мы пошли. По ней шагаем мы легко, головушку подняв (ходьба на носках как великаны, Став на пятки меньше стали, быть высокими устали (ходьба на пятках гномики, Там мы мишек увидали, и как мишки зашагали*(на внешней стороне стопы)*. Петлять тропинка начала, и змейкой побежав *(Бег за ведущим.)* Раз, два, три. В страну здоровья мы пришли(дети берут палки и становятся по звеньям *(муз. работник убирает конусы)*

**Основная часть** (12 минут)

I. Общеразвивающие упражнения с палками.

1. Исходное положение: основная стойка, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 –палка вверх, 2-за плечи,3- палка вверх, 4-в исходное положение. *(восемь раз)*.

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1-палка вверх,2-наклоны вправо,3-влево,4- в исходное положение *(восемь раз)*.

3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка перед грудью. 1-наклон вниз, 2-исходное положение*(восемь раз)*.

4. Исходное положение: стоя на коленях, палка перед грудью, 1-поворот вправо с приседанием на ягодицы, дотронуться палкой вдоль ноги,2- палка перед грудью, 3-поворот влево с приседанием на ягодицы, дотронуться палкой вдоль ноги,2-в исходное положение (шесть раз,

5. Исходное положение: палка перед грудью, ноги расставлены. 1-наклониться палкой дотянуться до носков,2- в исходное положение *(шесть раз)*.

6. Исходное положение: палка за плечами, ноги врозь. 1-прыжки ноги вместе, 2- ноги врозь *(восемь раз)*.

7. Исходное положение: основная стойка, ноги широкая дорожка, палка внизу. 1 –Резкий вдох носом, палка вверх, 2-медленно опускаем палку вниз с выдохом. *(Шесть раз)*.

Основные виды движения:

1. Ползание на животе по гимнастической скамейке.
2. Бросание мяча от груди воспитателю.
3. Подвижная игра *«Кот и мыши»*.

Дети образуют круг. Воспитатель надевает маску- шапочку на ребенка и становит его в середину круга. Дети, продвигаясь по кругу, произносят слова: Мыши водят хоровод,

На лежанке дремлет кот.

Тише, мыши, не шумите.

И кота не разбудите.

Тра-та-та, Тра-та-та,

Не боимся мы кота!

По окончании слов дети - мышки разбегаются, кот их ловит. *(2 раза)*.

**Заключительная часть** ( 5 мин)

Игра малой подвижности *«Какие виды спорта вы знаете?»*

Дети идут по кругу со словами:

Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг

И что Котик нам покажет

Сделаем вот так.

Ведущий называет вид спорта (лыжи, бокс, коньки, дыхательные упражнения, дети должны изобразить фигуру, характерную для данного вида спорта.

Перестроение детей в колонну.

А теперь пора прощаться,

Вам желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать.

 

 

 

 