Занятие по физкультуре в средней группе

"Физкультура с гигиеной дружат каждый день»

**Цель:**

* Способствовать развитию физических качеств детей.
* Воспитывать любовь к занятиям физической культурой.
* Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья.

**Задачи***:*

Оздоровительные:

* Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;
* Продолжать работу по укреплению здоровья детей и закаливанию организма.
* Способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия.

Образовательные:

* Учить детей пролезать через обруч.
* Упражнять в прыжках через линии, легко приземляясь на носки.
* Упражнять в ходьбе по шнуру, развивая равновесие.
* Развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость.
* Учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку.
* Пополнять и активизировать словарь детей.

Воспитательные:

* Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным  играм.
* Воспитывать любовь к чистоте и здоровым привычкам
* Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх.

. **Тип занятия:**комбинированное

**Место проведения:** спортивный зал.

**Методы:** наглядный, игровой (практический), словесный.

**Приемы:** наглядно-зрительные, тактильно-мышечный, наглядно-слуховой, использование зрительных ориентиров.

**Форма:**познавательная деятельность; двигательная; игровая; коммуникативная.

**Продолжительность:**20 минут

**Участники и возраст обучающихся:** воспитатель, дети в возрасте 4-5 лет.

**Оборудование:**

Мягкие модули, кегли, обручи, мячи, мыльница, щетка, расческа, полотенце, салфетки. (предметы, которые не относятся к гигиене), ленточки.

**Предварительная работа:** беседа о здоровом образе жизни, игры по группированию предметов, упражнения по укреплению мышц стоп, мышц спины; дыхательная гимнастика.

**Методы и приёмы:** беседа, рассматривание, показ упражнений, постановка проблемного вопроса, сюрпризный момент, сравнение.

**Структура занятия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап занятия | Содержание занятия | Время проведения |
| 1. Приветствие 2. Основная часть 3. Заключительная часть | Приветствие , направленное на развитие коммуникативных качеств, установлению дружеских взаимоотношений как внутри детского коллектива, так между гостями и детьми, сюрпризный момент.  Развивающая, двигательная, игровая, коммуникативная деятельность  Проведение упражнений под руководством воспитателя( он демонстрирует движения), для снятия усталости  Оценка результатов деятельности, рефлексия, подведение итогов. | 2 минуты  15 минут  3 мин |

## 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.

(*Стук в дверь и в зал заходят Микроб и Чистюля*)

**Чистюля**: Здравствуйте ребята! Я чистюля, а это Микроб, который хочет вам помешать быть здоровыми. Я пришла помочь вам, чтобы вы научились быть здоровыми и никакие микробы не смогли поселиться в вашем детском саду!

**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.

**Чистюля:** С удовольствием, но для начала сделайте со мной разминку.

1. «тянемся за полотенцем» (вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, и.п.)
2. «умываемся с мылом» (1-2 – присесть, обхватить колени, 3-4 – и.п.)
3. «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)
4. «моем коленки» (лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, 3-4 – и.п.)
5. «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.)

**Микроб:** Ну я смотрю, что вам весело, я тоже хочу с вами поиграть. Я приготовил для вас испытание, если вы справитесь, то не стану вам мешать быть чистыми и здоровыми. Я приготовил вот эти «микробики» и ими я буду в вас бросать, увернетесь, значит вы выиграли и ни один микроб к вам не прицепится. (в корзинке лежат мягкие мячи, которыми бросаются в детей и дети должны увернуться, чтобы мяч в них не попал)

**Микроб:** Фух! Вот это да! Вы такие ловкие. Вижу, что вы справились и поэтому я не стану жить в вашем саду. (Прощается и уходит)

**Дети:** До свидания!

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

1. Целых 25 зубков  
   Для кудрей и хохолков.  
   И под каждым под зубком  
   Лягут волосы рядком.  
   (расческа)
2. Гладкое, душистое, моет чисто.  
   Нужно, чтоб у каждого было.  
   Что это? (мыло)
3. 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. До свидания!(уходит)

**Воспитатель: В**от 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 вырастете ловкими, сильными, здоровыми.

**Литература:**

* 1. Грядкина Т. Образовательная область Физическое развитие/ Т. Грядкина- СПб: Детство-Пресс, 2016.-144сю
  2. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, **2016**. - 512 c.
  3. [**К. К. Утробина   
     Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/2128394/?partner=elena4d)
  4. [**Л. Н. Волошина , Т. В. Курилова   
     Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет**](http://www.ozon.ru/context/detail/id/2186979/?partner=elena4d)
  5. Микляева.Н.В Физическое развитие дошкольников. Ч.1 Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева.-М.: Творческий центр Сфера, 2015.-144с