**Цель.** Продолжить формирование представлений о здоровом образе жизни, используя форму занятия; развивать стремление быть здоровым и успешным; укреплять связь семьи и детского сада

**ОБОРУДОВАНИЕ**: мячи, скакалки, обруч, набор картинок « Малыши крепыши»

***ПЛАН:***

1. Организационный момент

Вводная беседа о здоровом образе жизни

1. Подвижные игры

А) игра «Звери»

Б) игра «Медведь»

В) Волк в кругу

3. Итог занятия

Выполнила: Ушакова А.С

“Я не боюсь еще и еще раз повторить:

забота о здоровье – это важнейший труд

воспитателя. От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная

жизнь, мировоззрение, умственное

развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.

В.А.Сухомлинский

1. Организационный момент

Великая сила – спорт! Он приносит здоровье, счастье, чувство оптимизма. Спорт наполняет нас жизненными силами, дарит радость и удовольствие.

Спортом люди занимаются издревле. Он тренирует упорство, выносливость, терпение, стремление быть первым. Спорт помогает нам справиться с трудностями и обрести веру в собственные силы.

Организм человека как и любой другой живой организм является частью целого — природы. Он живет в мире физики, химии, магнетизма и электрофизиологии. Атмосферные явления и природные катаклизмы не проходят для него незамеченными. Другое дело, что разум человека оберегается от ненужной — «технической» информации. Которая подобна «спаму», создает ненужный тревожащий фон в жизни, беспокоит и расстраивает. В норме человек должен реагировать — отмечать негативную реакцию только на критические — запредельные ситуации, когда организм — вегетативная нервная система (часть ЦНС — контролирующая вегетативные «растительные» или природные функции организма) — не успевает адаптировать тонус сосудов к переменам в природе

О СПОРТ! ТЫ – НАСЛАЖДЕНИЕ!

Ты верный, неизменный спутник жизни.

Нашему духу и телу ты щедро даришь радость бытия.

Ты бессмертен.

Ты здравствуешь и сегодня, после крушения

Затерянных в веках олимпиад.

Ты – торжествующей вестник весны человечества.

Весны, когда зарождалось

Упоение от гармонии разума и силы.

Ты, как эстафету, передаёшь нам это наследие предков.

Проходят века. Жизнь торжествует.

Ты живёшь, не подвластный времени, спорт! –

**Разминка.**

Блиц-опрос

- Назовите основные виды движения. (Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, бросание, ловля, метание, упражнения на равновесие, строевые упражнения, ритмическая гимнастика.)

- Назовите строевые упражнения. (Построение в колонну по одному, в шеренгу, перестроение в колонны по двое, по трое. Размыкание в колонне, в шеренге. Повороты на право на лево, кругом.)

- Назовите упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. (Поднимать руки вверх и опускать вниз, поочередно поднимать согнутые ноги, наклоны вперед назад, повороты туловища.)

- Какие вы знаете спортивные упражнения? (Катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, самокате, плавание.)

- Назовите виды подвижных игр. (С бегом, с прыжками, с лазанием, ползанием, с метанием, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры.)

- Приведите пример подвижных игр с бегом. («Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Бездомный заяц и т.д.)

- Приведите пример подвижных игр с прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку», «Классы».)

- Приведите пример подвижных игр с бросанием и ловлей. («Сбей кеглю», «Попади в обруч», «Охотники и звери».)

- Приведите пример подвижных игр с элементами соревнования. («Кто быстрее?», «Чья команда забросит больше мячей?», «Кто дальше».)

- Приведите пример народных игр. («Гори, гори ясно!», «Краски», «У медведя во бору».)

- Назовите спортивные игры. (Городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, хоккея.)

**Изречения о здоровье и спорте.**

Здоровье - не все, но все без здоровья – ничто.

Сократ

\* \* \*

Здоровый нищий счастливее больного короля.

ШОПЕНГАУЭР Артур

\* \* \*

Здоровье — мудрых гонорар...

БЕРАНЖЕ Пьер Жан

\* \* \*

Разве ты, имея деньги, не тратил бы их? Здоровье то же золото.

ГОРЬКИЙ Максим

\* \* \*

Разве здоровье не чудо?

ЧЕХОВ Антон Павлович

**Эстафета парами «Полоса препятствий»**

1. Пробежать парой в обруче до тоннеля, положить обруч на пол.

2. Пролезть по туннелю.

3. Перепрыгнуть через модули.

4. Вернуться к команде, держась за руки, и передать эстафету другой паре.

**Эстафета «Кто быстрее соберет игрушки»**

На пол кладут четыре обруча и один платочек. В два обруча складывают игрушки (в каждый по количеству игроков). Звучит музыка – участники переносят по одной игрушки в другие обручи. Кто первым перенесет все игрушки, бежит к платочку и высоко поднимает его.

А теперь я загадаю вам загадку:

Для веселья, для порядка

Загадаю вам загадку:

На пол бросишь ты его –

Он подпрыгнет высоко,

Скучно не бывает с ним

Мы играть в него хотим.

**Эстафета с мячами и обручами**

На полу лежит обруч с тремя мячами, параллельно ему лежат в ряд три обруча. Первый игрок подбегает к обручу с мячами, берет один мяч и относит его в первый обруч, возвращается к обручу с мячами, берет второй мяч – бежит до второго обруча с ним, бежит за третьим мячом и относит его в последний обруч; оббегает финишную черту и бежит к команде, передает эстафету. Второй игрок в обратной последовательности должен собрать из обручей мячи вместе.