**Совместная деятельность детей по физической культуре  
в средней группе «Цветок здоровья»**

**Инструктор по ФИЗО Александрова Л.М**

**Цель:**

Закрепить представления детей о здоровом образе жизни,

и применять их повседневной деятельности.

**Задачи:**

-Закреплять умения и навыки в играх и упражнениях.

-упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами, пролезание в обруч боком, не задевая край обруча;

-закреплять умение в прыжках, перепрыгивание через барьеры , ползании по скамейке на животе.

-воспитывать у детей организованность, самостоятельность.

**Оборудование:**

Шары , 2 обруча, кегли, гимнастическая скамейка, пеньки. Музыкальное сопровождение.

**Эмоциональный настрой детей « Улыбнитесь друг другу»**

Ребята, посмотрите, сколько сегодня к нам пришло гостей, посмотреть на вас какие вы смелые ловкие и сильные. Давайте, поздороваемся, когда мы, здороваемся, желаем всем здоровья.

**Инструктор:**

Ребята говорят, есть волшебный цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым.

Растет этот цветок в стране «Неболейка». Добраться до него нелегко.

Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой, А вы хотите? (комментарий детей)

Так, может быть, совершим это путешествие с вами?

Тогда не будем терять времени - в путь! (Звучит музыка).

**1.Водная часть:**

Дети идут по залу, выполняя движения.

-Ходьба на носках между кеглями.

-Ходьба на пятках, руки на поясе.

-Легкий бег на носочках.

Ребята нам сейчас нужно выбрать правильную дорогу.

«Налево пойдешь - в сонное царство попадешь».

«Прямо пойдешь - здоровье найдешь».

«Направо пойдешь - в болото попадешь».

**Инструктор:**

Какую дорогу вы выберите? (комментарий детей)

Тогда вперед.

**2 Основная часть.**

Прежде чем мы с вами продолжим путь нужно набраться сил и выполнить интересные упражнения. Тогда вставайте друг за другом и пошли, перестроение в две колонны.

**Общеразвивающие упражнения:**

1.И.п. стоя ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

2.И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в строну, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

И.п. ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

3.И.п. ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

4.И. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе; прыжки.

А теперь на нашем пути самое сложное, мы это должны преодолеть, что бы увидеть «Цветок здоровья»

**Основные виды движений:**

1.Пролезание боком не касаясь руками пола, подряд через два обруча, поставленных на расстояние 1м один от другого(2-3раза),

2.Прыжки через (пеньки) с продвижением вперед.

3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).

**Инструктор:**

Молодцы, все препятствия мы с вами преодолели. Мне, кажется волшебный «цветок здоровья» уже совсем близко.

Давайте мы сейчас поиграем в игру с бабочками и поищем «цветок здоровья»

**Подвижная игра:** «Бабочки подружки» - у каждого ребенка бабочка определенного цвета (2-3раза).

Бабочки летали, летали «цветок здоровья» искали сильно устали, ложитесь на ковер со своими бабочками и отдохните.

Релаксация – (звучит музыка).

Ребята, открывайте глаза и посмотрите вот он какой волшебный «цветок здоровья» посмотрите какой он красивый.

Почему он так называется (комментарий детей). Правильно потому что он цветной, яркий красивый несет только радость веселье и дети от нег только становятся здоровыми. Давайте своих красивых бабочек посадим на лепестки, только внимательно посмотрите какие у бабочки крылья. У меня желтая бабочка, значит, я свою бабочку посажу на желтый лепесток. Если мы с вами будем бегать веселиться, играть в игры, выполнять упражнения мы будем всегда здоровыми.

**3.Заключительная часть:**

А еще я вам открою большой секрет «цветок здоровья» находится в наших руках Пальчиковая игра «Цветок».

**Инструктор:**

Вот и закончилось наше путешествие, вам понравилось (комментарий детей).

А теперь давайте всем скажем до свидания, и нам пора идти в группу.