Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Центр развития ребёнка – детский сад «Теремок»

**Занятие**

**«Путешествие в страну здоровья»**

Участники: дети средней группы

Составитель: Оленёва Татьяна Егоровна

Инструктор по физической культуре

первой категории

с. Александровское

октябрь

2014г.

**Тема недели: «Я и моё здоровье»**

**Задачи недели:**

**Ходьба -** учить ходить, не опуская головы, держать спину прямо;

**Бег** - учить бегать лёгким бегом в колоне по одному равномерно, ритмично;

**Прыжки** - учить прыгать из исходного положения энергично отталкиваясь двумя ногами, правильно приземляясь

**Катание** - учить при прокатывании мяча, вокруг предметов мягко касаться предметов пальцами рук

**Ползание** - учить ползать по гимнастической скамейке с опорой на стопы и ладони

**Равновесие** - учить контролировать тело во время ходьбы и бега.

**Спортивное оборудование:** гимнастическая скамейка, мячи малого размера, обручи.

Ход занятия

Дети входят в зал, строятся в кружок возле инструктора

**Беседа**

**Инструктор:** Ребята, вы хотите прослушать одну интересную историю про лягушонка?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** Давайте послушаем, что за интересная история приключилась с лягушонком? (звучит фонозапись)

**Инструктор:** Ребята, что помогло лягушонку быть здоровым?

**Дети:** Физкультура!

**Инструктор:** А значит, нас ждет…(дети выбирают)

**Дети:** спортивное занятие

**Инструктор:** А это значит – здоровье, сила, радость, смех!

Все ли в сборе? Все ли тут?

**Дети: Да!**

**Инструктор:** Улыбнитесь, подтянитесь, на занятье поспешите!

**Инструктор:** (дети строятся в шеренгу), Равняйсь! Смирно!

Всем физкульт – привет!

**Дети:** Привет!

**Инструктор:** Чтоб здоровым быть, нам нужно научиться ровненько ходить

– по ровненькой дорожке шагают наши ножки!

- за Валюшей, все шагают, выше ножки поднимают! (звучит маршевая музыка, дети идут по залу в колонне по одному)

Полоса препятствий:

- через камушки, через камушки, перешагивают ножки (кубики разложены на расстоянии друг от друга)

- по тропинке мы пойдём, вот так руки подниму (в стороны), голову не опущу

- по тропинке мы пройдём, по мосточку на коленях (по гимнастической скамейке с правильным обхватыванием скамейки руками), мы тихонько проползём

- на знакомую тропинку, мы с мосточка попадем (ходьба)

- по тропинке мы пойдём (ходьба) и в туннель мы попадём (проползают по туннелю)

- по тропиночке шагаем (ходьба на носках), с переходом на обычную

- дружно за руки возьмёмся и в кружочек соберёмся

1 – 2 – 3!

**Инструктор:** Тренируясь, мы растём!

**Дети**: Да!

**Инструкто**р: Ну, а мячики помогут тренировку провести!

(воспитатель помогает раздать мячики детям)

Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими мячиками

* И.п. о.с.-

1 -2. ручки вверх мы поднимаем, голову не опускаем

– ручки вниз мы опустили и на мячик, глазки опустили

3-4 – тоже, самое (6 раз)

* И.п. о.с.- ручки с мячиком вперёд, поиграем с ним друзья

1-2- 3 - 4. Пальчиками, слегка мы нажимаем и его перебираем

* А теперь вокруг себя!
* Мячик, мы не опускаем и все дружно приседаем!
* Мячик рядом мы положим и попрыгаем как он
* Дружно сели, и мячик ножками все покатали!

(пока выполняется комплекс, воспитатель раскладывает обручи)

Инструктор: Тренируясь, мы растём и сильнее с каждым днём!

На знакомую тропинку, мы тихонечко пройдём.

Ребята! Если хотите быть здоровыми, прыгайте, ползайте, не ленитесь!

(детям предоставляется выбор, кто будет прыгать, а кто хочет сначала поползать и покатать мячик)

* Дети (которые выбрали прыжки) выполняют прыжки на двух ногах, через обруч
* Дети (которые выбрали ползание) выполняют ползание на коленях, с прокатыванием мяча вокруг скамейке

**Инструктор:** Как ваше настроение? Самочувствие?

**Дети:** Хорошее!

**Инструктор:** Сила, ловкость, тренировка! Нам нужна в игре сноровка! Парами, скорей вставайте, место в домике, вы занимайте!

(Воспитатель помогает убрать скамейку)

**Игра: «Найди своё место»** (под музыку, дети бегают по залу, музыка остановилась, занимают места в своих домиках).

**Игра с бассейном**: (в бассейне спрятаны предметы личной гигиены: мочалка, шампунь, мыло, расческа, полотенце).

**Инструктор**: встали все вокруг бассейна, сели дружно на колени, ручки в бассейн, мы опустили и найдём, что потерял лягушонок!

(дети ищут предметы, когда их находят, говорят, что нашли)

**Инструктор:** Как, вы думаете, может лягушонок без них обойтись!

Дети: дают ответы.

**Инструктор:** Давайте, по почте отправим, ему посылку!

(все принадлежности складывают в посылку). Я после работы, зайду на почту и отправлю её лягушонку!

А, сейчас, сели все в кружочек и сделаем массаж, чтобы были здоровые наши ножки!

Массаж стопы, построение в шеренгу, уход в группу.