Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №53»

**Конспект занятия по физической культуре**

 **для детей средней группы**

***Чистота – залог здоровья !***

*Латышева А.И.*

*инструктор по физ. Культуре*

*Г.Нижнекамск*

*2013год*

**Программное содержание:**

* воспитывать [привычку](http://50ds.ru/metodist/6665-poseyte-privychku--pozhnete-sudbu.html) здорового образа жизни;
* учить заботиться [о своем](http://50ds.ru/vospitatel/247-valeologicheskoe-zanyatie-na-temu-zabochus-o-svoem-zdorove.html) здоровье;
* совершенствовать [умения](http://50ds.ru/sport/6994-programma-formirovanie-umeniya-plavat-na-osnove-uskorennoy-metodiki-obucheniya-v-usloviyakh-kolskogo-severa.html) ходить мелким и широким шагом, бегать «змейкой» между предметами, поставленными в ряд;
* укреплять мышцы стопы и спины;
* формировать правильную [осанку](http://50ds.ru/metodist/7024-programma-korrektsionno-razvivayushchey-raboty-s-detmi-starshego-doshkolnogo-vozrasta-beregi-osanku-.html);
* продолжать учить бегать [в разных](http://50ds.ru/metodist/4563-konspekty-zanyatiy-po-izodeyatelnosti-v-raznykh-vozrastnykh-gruppakh-iz-opyta-raboty.html) направлениях с увертыванием;
* формировать умение отвечать на вопрос, отгадывать загадки.

**Материал:** кукла, кегли, обручи, ленточки, веревка, расческа, мыло, мочалка, зубная щетка, шампунь, полотенца, ножницы, фломастеры, книги.

**Ход занятия**

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! 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.

**Чтобы быть всегда здоровым**,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.

**Упражнение «высокие и низкие»**– на команду «высокие» дети идут на носках, «низкие» –на пятках, 30 сек.

Вот так ноги, вот так шея!
Не видали мы длиннее,
Словно вышка среди трав
Возвышается жираф. (высокие)

Весь я золотистый,
Мягкий и пушистый.
Я у курочки ребенок,
И зовут меня цыпленок. (низкие)

**Упражнение «великаны и гномы».** «Великаны» – широкий шаг, «гномы» – семенящий, 30 сек.

Великаны здесь шагали
Дальше ноги выставляли,
Следом гномы проходили
Мелко-мелко семенили.

**Упражнение «нитка и иголка».**Бег и ходьба между кеглями ,поставленными в один ряд, 30 секунд.

Появляется кукла.

Ребятки, посмотрите к нам в гости пришла девочка. Её зовут- Чистюля ! А Чистюля её назвали потому, что она очень любит чистоту. Чисто и с мылом моет руки, утром и вечером чистит зубы, и убирается у себя в комнате помогает маме и папе убираться!

Ребятки, а вы знаете что быть здоровым одной чистотой мало, хотя это тоже очень важно! Дети, скажите, что еще нужно делать чтобы быть здоровым?

**Дети**: Заниматься физкультурой, бегать, много двигаться.

Так давайте сделаем зарядку!

**ОРУ. Зарядка Мойдодыра.**

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» ( ноги врозь.1-2 – руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться носка, 3-4-и.п. тоже к другой ноге)
4. «отряхнем капельки водички» (и.п. – ноги слегкарасставлены, руки на поясе. 1-8 – подскоки на двух ногах – ноги вместе, ноги врозь).

**Воспитатель**: Ну вот, разминку сделали, а теперь поиграем.

**Игра «цапли» (помогает укрепить мышцы стоп)**

По периметру группы разложены обручи – это домики для цапли. В центре разбросаны ленточки – это «лягушки». Цапли по сигналу бегут к ленточкам, хватают их и несут в домик, прыгая на правой.

**Игра «зайцы в огороде» (укрепляет мышцы спины)**

 Площадь поделена пополам шнурком, высотой 50 см. На одной стороне – «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород, подлезая под шнур, прогнув спину. Морковки можно переносить только по одной.

Ребятки, а теперь давайте поиграем в игру «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.

Молодцы, дети, я вижу, что вы знаете, как быть здоровыми.

А теперь ребятки я научу вас делать массаж, и заодно Чистюле покажем как надо его делать, чтоб никогда не болеть!

1. греем наши ручки (трем ладони друг об друга)
2. тонкий носик (слегка потянуть кончик носа)
3. лепим ушки (снизу вверх массировать указательным и большим пальцами)
4. рисуем брови (указательными пальцами)
5. лебединая шейка (поглаживаем шею от груди до подбородка)
6. носик, дыши! (вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую и наоборот)

 **-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.

**Здоровый образ жизни
Мы в садике ведём,
Становимся стройнее и краше
С каждым днём,
Готовы вам сегодня
Мы истину открыть –
Здоровый образ жизни
Нам помогает жить.**