**«Путешествие в страну здоровья»**

**физкультурное занятие для детей среднего дошкольного возраста**

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

-закреплять двигательные умения и навыки детей;

-развивать психомоторные способности и эмоциональную сферу.

*Образовательные:*

- развивать навыки ходьбы, бега и прыжков;

-развивать мелкую и общую моторику, координацию движений при выполнении упражнений с обручами.

*Воспитательные:*

- воспитывать дружеские взаимоотношения, взаимовыручку, уважение к сверстникам, родителям;

- развивать интерес к активной деятельности.

Дети входят в зал и строятся в шеренгу. Приветствие инструктора с детьми.

**Вводная часть:**

- ходьба обычная и в колонне;

- ходьба на носках, руки на поясе;

- ходьба на внешней стороне стопы («как медведь»);

- ходьба, высоко поднимая колени («как олени»), руки над головой;

- ходьба – руки в стороны (вращение конечностями);

- ходьба – смена рук на каждый шаг;

- ходьба – руки вытянуты вперед («барабанные палочки»);

- легкий бег;

- прыжки на двух ногах («как зайчики»);

- прыжки – ноги в стороны, ноги вместе;

- прыжки («езда на лошадке»);

- ходьба обычная, восстановление дыхания.

**Основная часть**

Детям раздают обручи.ОРУ «Упражнение с обручами в движении»

1. Ходьба-обруч в руках над головой. «Потрясем наш обруч»
2. Ходьба-обруч руках перед собой. Вращение обруча вправо-влево. «Едем на машине, перевозим строительный груз»
3. Ходьба с перешагиванием обруча. «Перешагни, не задень»
4. Прыжки через обруч.

**Основные виды движений (с участием родителей)**

1. Вращение обруча правой и левой рукой. «Вертушка»
2. Ходьба по обручу (вправо, влево). «Пройди по обручу приставным шагом»
3. Прыжки ( в обруч, из обруча). «Не задень обруч»

**Подвижная игра (с участием родителей)**

1. «Классики». Прыжки в обручи, разложенные определенным образом.

**Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.

Подготовила и провела

Пахомова А.А.-инструктор по физической культуре