Конспект занятия по физической культуре в средней группе

 « Поможем воробью»

**Подготовила: Пахомова А.А.**

**Цель**: Сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи**:

1. продолжать учить детей ходить и бегать, не опуская головы, делая свободные координированные движения рук и ног;

2. закреплять различные виды ходьбы и бега;

3. при выполнение общеразвивающих упражнений учить детей правильно занимать исходное положение, выполнять движения качественно;

4. учить ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие;

5. совершенствовать пролезание в обруч правым и левым боком, упражнять в умении группироваться и пролезая в обруч прогибать спину, не касаясь руками пола;

6. отрабатывать навык прыжков через предметы;

7. воспитывать ловкость;

8. формировать у детей чувство доброты, сопереживания.

**Оборудование:**

1. декорация лесной полянки (листочки, брёвнышки, мостик);

2. Айболит, игрушка-воробей.

3. шапочка для светлячка, игрушка фонарик.

**Ход занятия**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

**Воспитатель:**Здравствуйте ребята! А на какое слово похоже слово «Здравствуй!»

**Воспитатель:**Правильно, дети, слово здравствуй, похоже на слово
«Здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся с гостями, которые сегодня присутствуют у нас на занятии.
Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки.

**Воспитатель**: Я сегодня получила СМС

Воспитатель читает текст:

«Злая, злая нехорошая змея

Молодого укусила воробья

Захотел он улететь да не мог

И заплакал, и упал на песок»

(Лиса) «А вы сможете помочь воробью?»

**Воспитатель:** «Поможем воробью?» (ответы детей)

I часть.

**Воспитатель:** нам с вами надо найти воробья и отнести его к доктору Айболиту. Дорога будет длинная и трудная, только ловкие и смелые преодолеют все препятствия. А чтобы быть ловкими и смелыми надо заниматься физкультурой. Ребята, до леса идти далеко, сначала пойдём по тропинке. Повернулись друг за другом, идём по кругу, спину держим прямо. Мы идём на носках, а теперь на пятках. Вот проверили осанку. Птица большая летит стали маленькими гномиками, дорога прямая идём обычным шагом. Впереди небольшая река проходим вброд как цапля. Начинает темнеть, а до леса далеко. Побежали на носочках, а сейчас побежали быстрее. Подходим к лесу - идём шагом.

**Воспитатель**: Дети! Посмотрите, какая красивая полянка, как много на ней разноцветных листочков. Подойдите каждый к одному листочку. Осторожно, не наступите на него. Предлагает детям выполнить упражнение с листочками.

1) И.П. ноги на ширине плеч , руки опущены. 1 – 2 –наклон вперед, берем листочек, 3 – встать,4 – руки перед собой, 5-6 – наклон вперед, листочки положили, 7 – И.П. Повторить 3 – 4 раза.Повторить 3 – 4 раза.

2) И.П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью , листочек в руках. 1 –руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки вперед, 4 – И.П.

3)И.П. ноги на ширине плеч, руки за спиной, листочек в одной руке. 1 –руки в стороны, листочек в правой руке, 2 –руки за спиной, листочек передаем в другую руку, 3 –руки в стороны, 4 –И.П. Повторить 3 – 4 раза.

4)И.П. сидя на полу, ноги врозь, листочек между стоп. 1 – наклон вперед, достать до листочка, 2 – И.П. Повторить 3 – 4 раза.

5)И.П. ноги вместе, руки вытянуты вперед.1 – присесть, положить листочек, 2 – встать, 3 –сесть, поднять листочек, 4 – встать. Повторить 3 – 4 раза.

6)И.П. ноги вместе, руки опущены, прыжки на месте. 1 –прыжок, рука правая вперед, левая – назад, 2 – прыжок, рука правая назад, левая – вперед.

**Воспитатель:**Молодцы, хорошо выполнили упражнения. Теперь мы любые трудности преодолеем.

II часть.

Дети, а вот и воробей под листом, какой он больной. Надо его срочно отнести к доктору Айболиту. Посмотрите, какой лес дремучий. Здесь деревья поломаны, речка глубокая, но есть мостик. Надо нам поторопиться, уже скоро стемнеет.

**Воспитатель:** Вдруг откуда-то примчался светлячок, свой голубенький фонарик он зажёг.

**Светлячок:**Вы бегите-ка за мной, мои друзья. Жалко, жалко мне больного воробья!

**Воспитатель:** Сейчас светлячок укажет нам дорогу к домику Айболита.

Светлячок- ребёнок показывает, как надо правильно преодолевать препятствия. Дети выполняют основные упражнения поточным методом.(2 раза)

1. Ходьба по скамье (по мостику);

2. Пролезание в обруч (2 штуки) правым и левым боком (под сломанными деревьями);

3. Перепрыгивание через брёвнышки (3 штуки).

**Воспитатель:** молодцы, вы все смелые и ловкие

А сейчас подошли ко мне. Посмотрите, вон там впереди сидит добрый доктор Айболит. Но плачет и стонет больной воробей, он с каждой минутой слабей и слабей.

**Айболит**: Дети, что случилось, что за беда?

**Дети**: Воробей заболел

**Воспитатель:**И на руки доктор больного берёт и лечит больного всю ночь напролёт.

**Айболит:**Какие вы ловкие и смелые, а самое главное – добрые. Помогли больному воробью. А весёлые игры вы знаете?

**Подвижная игра: «Витаминки ».**

Объяснение игры - зал (организм человека). У детей круги разных цветов. Во время болезни вам мамы дают витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины (обручи) расположенные по залу. А водящий (его выбирают с помощью считалочки) будет микроб. (Звучит музыка). Вы играете, бегаете, ходите, а как только перестает звучат музыка, микроб хочет вас заразить микробами, и вы должны быстро найти такого же цвета витаминку (встать в обруч).

**Воспитатель:** Мы сейчас узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

(игра проходит 3 раза)

III часть.

**Айболит:**Все молодцы! Я для вас приготовил сюрприз – витаминки.

**Воспитатель:**Ну а сейчас мы с вами немного отдохнем и отправимся домой.

ПРОВОДИТСЯ РЕЛАКСАЦИЯ **«ОСАНКА**» под медленную спокойную музыку:Хватит спинушку тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежим?

Мы на это поглядим!

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая!

Хорошо вам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Все присели, потянулись,

Встали, дружно улыбнулись.

**Воспитатель:**Вот и закончилось наше занятие, ребята что же нужно делать, чтобы не болеть и чувствовать себя всегда хорошо?
**Дети:**Чтобы не болеть, надо закаляться и спортом заниматься, а ещё надо улыбаться и быть весёлыми.
**Воспитатель:** Давайте пожелаем нашим гостям крепкого здоровья и попрощаемся с ними.