

Сюжетно-игровое занятие по физическому воспитанию с детьми среднего дошкольного возраста «Полянка здоровья»

**Цель:** повышать уровень физической и двигательной подготовленности детей.

**Задачи:**

-Упражнять в различных видах ходьбы (на носочках, с высоким подниманием

коленей) ;

-В перепрыгивании через бревно; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно

приземляться в прыжках через набивное бревно ;

-В ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носочку другой;

-Ползании по туннелю;

-Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений;

-Развивать силу, быстроту, ловкость, самостоятельность, выдержку, уверенность в себе,

чувство товарищества, настойчивость .

**Оборудование:** набивное бревно, шнур, туннель.

**Ход занятия:**

Воспитатель:

Ребята, вы знаете, мне сорока на хвосте новость принесла, что в лесу есть полянка, которая называется «Полянка здоровья». Кто найдет эту полянку, станет сильным, смелым, ловким, а главное здоровым.

А вы ребята хотите найти «Полянку здоровья»? Тогда стройтесь друг за другом, пора в дорогу.

(Дети идут по кругу, воспитатель говорит текст и показывает движения, которые все повторяют)

Водная часть:

Птичья зарядка (под музыку) *Обычная ходьба*

Поднялись на носочки, руки расставлены,

теребим пальчиками рук,

как будто это наши маленькие крылышки. *Ходьба на носках*

Зарядка маленьких уточек:

Прижали локти к телу, ладони вверх.

Машем ладонями вверх, вниз.

Зарядка аиста:

Машем руками вверх, вниз.

Зарядка цапли:

Руки назад, слегка наклонились вперед,

Ходим высоко поднимая колени. *Ходьба с высоким подниманием колена*

Зарядка цыплят:

Мы танцуем, как хотим, но как только опасность,  
сразу подбегаем к воспитателю, прячемся от опасности.

Воспитатель:

Потихоньку мы пойдём,

Носиком дышать начнем.

Вы детишки не трусишки?

Хоть еще совсем малышки.

До полянки мы дойдем,

Все препятствия пройдем.

### **Основная часть**

*Основные движения (способ организации – поточный) выполняются в течении 2, 5 – 3 мин.*

Посмотрите, вот бревно –

Как мешает нам оно!

Перепрыгнем ловко, дружно

И бояться нам не нужно.

Друг за другом, ножка к ножке, *Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной*

Словно змейка по дорожке, ноги к носку другой.

В лес дремучий мы зашли

И мы к речке подошли.

Впереди ручей бежит – *Ходьба по камушкам.*

Ноги б здесь не промочить,

Чудо-мостик из камней –

Перейдем мы поскорей.

По оврагу мы пройдем, *Ползание по туннелю.*

Всех друзей с собой возьмем.

Ну-ка, дети, побежали:

Кто-то гонится за нами!

**Подвижная игра «Пчелки».** Дети под музыку бегают по всему залу в рассыпную. Когда музыка выключается, выходит на охоту медведь, дети должны успеть сесть на стульчики. Игра проводится 3 раза.

*Дыхательное упражнение «Пчелки улетели».* Кисти рук к плечам.

Легкое покачивание рук, на выдохе с ослаблением произносится звук «3-3-3».

**Заключительная часть.**

Очень весело играли

И немного мы устали.

Надо деткам отдохнуть

Полежать чуть-чуть.

Релаксация «Волшебный сон».

Дышится легко, ровно, глубоко.

Ручки, ножки отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Глазки открываются.

Ручки просыпаются. Легкий массаж рук.

Ножки просыпаются. Легкий массаж ног.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

(Пока дети лежат с закрытыми глазами, выносятся цветочки с сюрпризами.)

Ой, ребята, смотрите, а где мы с вами находимся? А не наша ли эта полянка? Мы его с вами нашли, и она приготовила нам сюрпризы (детям раздаются сюрпризы) .

Спасибо тебе, «Полянка здоровья». До свидания! Нам пора возвращаться в детский сад.