Конспект занятия по физической культуре «Путешествие в страну Здоровья»

Цель: Формировать потребность заботиться о своем здоровье.
Задачи: - закрепить умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, выполнять указания воспитателя;
- закрепить умение ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;
- закрепить умение прыгать из обруча в обруч, отталкиваясь носками и мягко приземляться;
- развивать двигательную активность, скорость, ловкость;
- прививать интерес, положительное отношение к физической культуре;
- формировать у ребенка основы здорового образа жизни.
Оборудование: бубен, обруч с ленточками, скамейка
Ход занятия:

1. **Вводная часть**

Мама: А ты знаешь, что надо делать, чтобы быть здоровым?
Ребенок: (закаляться, правильно питаться, заниматься физкультурой).
Мама: Сегодня я приглашаю тебя в путешествие в страну Здоровья. Ты хочешь пойти со мной? Ты должна показать свою силу, ловкость, выносливость. Ну что, отправляемся? Повернулись за мной, выпрямили спинку и в путь.
Под музыку или бубен выполняются движения .
Ходьба друг за другом в колонне по одному, спина прямая; ходьба на носках, руки над головой, на пятках, руки в стороны;
«Великаны» - ходьба широким шагом, руки на поясе;
«Лошадки» - ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе;
Бег с изменением направления по сигналу воспитателя; обычная ходьба.
На ковре лежит обруч с ленточками (солнышко).
Мама: Раз, два, три в страну здоровья мы пришли. Я предлагаю провести небольшую разминку, Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается. Возьмём эти ленточки, лучики солнышка.
2.ОРУ с ленточками (лучиками) в кругу:
1. И.п. – ноги врозь, ленточка внизу. Поднять ленточку вперёд, вверх, вперёд, вниз, вернуться в и.п. (5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед собой, ленточка в правой руке. Выпрямляем руки с поворотом вправо, вернуться в и. п. Ленточку взять в левую руку, то же, в левую сторону. (5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, ленточка внизу. Ленточку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).
4. И.п. – сидя, ноги врозь, ленточка на грудь. Ленточку вверх, наклон вперёд к прямым ногам, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).
5. « Велосипед» - лёжа на спине, руки за головой, поочерёдно ногами делаем круговые движения. (5 раз).
6. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточка внизу. Поднять ленточку вперёд ,присесть, руки прямые , встать, вернуться в и.п. (5 раз).
7. Упражнение на дыхание - вдох носом - одновременно поднять руки над головой подняться на носках, выдох через рот – опустить руки, встать на всю ступню (4 раза).
Мама: Мы с тобой молодцы! Нас впереди ждёт еще много интересных заданий и игр.
3. Основные движения
1. «Пройди и не упади» - равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе; в конце скамейки сойти, не прыгая.
2. «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч, руки на поясе.
3. «Гномики» - подлезание под дугами.
Подвижная игра «Солнышко и дождик».
Мама: Поиграем в подвижную игру «Солнышко и дождик». Я буду ожидать тебя в домике. По сигналу «Солнышко!» ты выбегаешь в центр зала и изображаешь, как детвора летом бегает, прыгает, плавает, катается на велосипеде. По сигналу «Дождик!» должна быстро бежать в домик, чтобы не намокнуть под дождём. *(Когда ребенок подбегает к маме, та обнимает ее).*

4.Заключительная часть

Игровые упражнения «Морские волны» ***(выполняются под спокойную музыку).***
(Ссылка на музыку https://www.youtube.com/watch?v=bmguzgSd0Uw)

Мама: А сейчас мы с тобой под спокойную музыку будем изображать морские волны.

Мама: Сегодня мы занимались гимнастикой вместе с тобой. Теб понравилось это занятие? (Ответы ребенка).