

## Конспект занятия по физическому развитию «На помощь к бабушке Федоре».

**Цель:** Формирование у детей навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:** Упражнять детей в ходьбе друг за другом, змейкой, построению в круг, в ходьбе с высоким подниманием колен.

**Развивающие:** Развивать ловкость, выносливость, двигательную активность.

**Воспитательные:** Воспитывать интерес к занятиям по физическому развитию, чувство взаимопомощи, доброжелательное отношение друг к другу.

**Оборудование и материал:**

Кухня, свеча светодиодная, записка, дуги, конусы, обручи, атрибуты для подвижных игр, гимнастические скамейка, музыкальное сопровождение, корзинка, таз, фартуки «грязный» и «чистый», очки,

### Ход занятия.

Под музыкальное сопровождение дети водят в спортивный зал, встают в круг.

**Все вместе:**

Собрались все дети в круг.

Я - твой друг и ты - мой друг!

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Станем рядышком, по кругу,

Скажем "Здравствуйте!" друг другу.

Нам здороваться ни лень:

Всем "Привет!" и "Добрый день!";

Если каждый улыбнётся –

Так и добрый день начнётся.

– ДОБРЫЙ ДЕНЬ!

Вдруг слышится голос «Помогите»

**Воспитатель:** Ребята, откуда этот звук? кто это зовет на помощь?

Смотрите тут какая-то свеча и записка. А в записке написано:

«Волшебную свечу зажги,

И на помощь ко мне приди!»

Ребята поможем тому, кто попал в беду?

Ответы детей.

(Зажигаем свечу,

переносимся в волшебную страну,

подходим к кухне.)

Появляется Федора.

Как хорошо, что вы ко мне пришли.

**Воспитатель:**

На опушке, возле леса,

Я живу совсем одна.

Раньше в доме был порядок,

И уют, и чистота.

И посуду я любила:

Её чисто-чисто мыла.

Годы шли, я постарела,

Лень меня вдруг одолела.

И стараться я устала,

Убирать дом перестала.

И решила вся посуда

Тут же от меня сбежать,

Потому что надоело

Ей всегда в пыли стоять.

Только нужно мне теперь

Чаем напоить гостей!

Помогите мне ребята

Всю посуду возвратить,

Очень буду Вам благодарна.

С чистотой всегда дружить.

Помогите мне прогнать лень.

Звучит запись: «Мы похлопаем, похлопаем, чтобы лень прогнать.»

А, куда ушла моя посуда вы знаете?

Мы, ребята из детсада,

Отправляемся в поход.

По тропинке мы пойдём,

И посуду мы найдём.

*(Обычная ходьба.)*

Вот препятствие – трава.

До чего же высока!

Выше ноги поднимаем,

По густой траве шагаем.

*(Ходьба с высоким подниманием коленей.)*

По тропинке вновь шагаем

И ручей в пути встречаем.

Мы по камешкам пойдём,

*(Ходьба по мешочкам.)*

У ручья мы постоим,

Отдохнем и побежим.

*(Обычный бег.)*

Спины мы свои согнём,

Под кустами проползём.

*(Пролезают под дугами.)*

Вот и лес. Его пройдем,

На полянку попали.

*(Обычная ходьба.)*

ОРУ:

1. Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе.

Воспитатель: «Мы на солнце посмотрели ,и нас лучики согрели!»

Дети на носочках тянутся к «солнцу» (4-6 раз)

2. И.п — ноги вместе, руки в стороны.

Воспитатель: «Ветерочек пролетает ,деревца в лесу качает»

Наклоны влево вправо (8-10 раз).

3. Исходное положение — ноги вместе ,руки опущены.

Воспитатель: «Посмотрите в низ ребята,

Там грибы растут — опята!

Надо тоже их собрать,

И зверям потом отдать.»

Наклоны вперед (6-8 раз).

прыжки из обруча в обруч (руки на поясе)

Пройти по мостику.

Покружились, покружились,

Девочки в зайчиков превратились.

У зайчихи есть два сына

Нет у зайчихи дочки!

Надо ей помочь

Постирать платочки.

(Девочки стирают платочки, вешают на веревку.)

Покружились, покружились,

Мальчики в ежиков превратились.

Поиграли ежата с мячами

И убрать их позабыли.

Поможем их собрать.

Вот к медведю в гости мы попали.

П/и: «У медведя во бору»

Я- хозяин леса строгий.

Спать люблю зимой в берлоге.

Спортом занимаюсь

Силы набираюсь.

Вы, ребята, молодцы!

Вы, ребята, храбрецы!

Вы меня найти старались,

Трудностей не испугались.

Чистота – залог здоровья,

Чистота нужна везде.

Мишка посмотри

"ПОМОШНИКИ"

Раз, два, три, четыре, пять. (Загибают пальчики по одному к ладони)

Будем Федоре помогать. (Прыгают)

Быстро чашки мы помыли, (Трут ладошки)

Про тарелки не забыли. (Трут ладошки)

Всю посуду мы убрали. (Поднимают руки вверх и потягиваются)

Очень сильно мы устали. (Устало опускают руки вниз)

Мишка передает корзинку с мылом и отдает посуду

Вы запомните, друзья

Всех важнее чистота.

И от хвори, от болезней

Защищает нас она. И недаром говорят в народе:

Чистота — залог здоровья!

*Автор: Игнатова Н.В.*