**Физкультурное занятие «В страну здоровья»**

Данилина А.С.

инструктор по физической культуре

МАДОУ № 46

**Цель:** закрепить и совершенствовать навыки в выполнении упражнений, воспитании желания активно участвовать в играх.

**Задачи:**

1. Формирование двигательных навыков.
2. Развитие дыхательных способностей.
3. Охрана и укрепление здоровья ребенка через разные формы двигательной активности.
4. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, в здоровом образе жизни.

**Ход занятия.**

Дети с воспитателем входят в зал. Построение в шеренгу.

**Инструктор**: Здравствуйте, ребята!

**Дети**: Здравствуйте.

**Инструктор:** Ребята, к нам на занятие пришли гости. Давайте поздороваемся (приветствуют гостей).

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по стране здоровья.

А поможет нам в этом сказочный герой, отгадайте кто. Кто от бабушки ушел? (к детям) Кто от дедушки ушел? (к взрослым) Колобок! А что значит «быть здоровым»? Правильно. Отправляемся за здоровьем!

Раздать малые мячи детям.

**Ходьба с заданием*.***

**Общеразвивающие  упражнения с мячом.**

- Ребята, наш колобок любит прыгать из одной руки в другую.

И.п.: основная стойка, мяч в правой руке, руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в и.п. (5-6 раз).

- А еще наш колобок очень любопытный, он любит поворачиваться, то направо, то налево.

И.п.: основная стойка, мяч в вытянутых руках. Поворот вправо, выпрямиться, поворот влево, выпрямиться (по 3 раза в каждую сторону)

- А ещё наш колобок любит прятаться.

И. п.: основная стойка, руки с мячом назад. Присесть мяч вперед, встать мяч назад.

- Колобок озорной. Прячется под ногой.

И.п.: основная стойка. Поднятие правой/левой ноги, перекладывание мяча под ногой.

- А еще колобок очень любит прыгать *(давайте положим наш колобок на ладошку, другой прикроем и попрыгаем  с колобком).*

И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой.  Прыжки на двух ногах.

**Дыхательная гимнастика.**

- Ребята, а колобки то наши ещё горячие. Давайте  подуем на них, чтобы они остыли.

**Основные виды движений.**

**Инструктор:** Ребята, у каждого из нас есть свой колобок. Покажем, как умеет бежать по дорожке.

Катание мяча по скамейке (правым, левым боком).

**Инструктор:** Колобок бежал, бежал по дорожке, и встретил…

Первый - *заяц.*

Прыжки по координационной лестнице двумя ногами в клетку.

Второй – *медведь*.

Прыжки поочередно в клетку и за клетку.

Третий – *белка.*

Прыжки в клетку/за клетку.

**Инструктор:** Устал Колобок выполнять упражнения и захотел отдохнуть… Поиграть с ребятами.

**Подвижная игра «Убегай от Колобка».**

К палочке привязан мяч, дети приседают, не задев мяч.

**Заключительная часть.**

**Инструктор:**Ребята, и последний друг Колобка – это птичка. Берем перышко и встаем на круг.

**Дыхательная гимнастика с пером.**

**Инструктор:**Ребята вам понравилось занятие? (Ответы детей)

А что больше всего вам понравилось? (Ответы детей)

Вы сегодня хорошо занимались, были ловкие, смелые, а колобок хочет погостить у вас в группе, возьмём его с собой?

Заключительная ходьба по кругу.