Конспект физкультурного занятия

в младшей  группе

«Антошка в гостях у ребят»

**Цель:**  Формирование основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Закреплять навыки детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.

*Развивающие:*

-Развивать  у детей координацию движений, ловкость и быстроту реакции.

*Воспитательные:*

- Воспитывать чувство симпатии к товарищам; умение играть вместе; доставить ощущение радости.

- Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

**Материал к занятию:** канат, обручи, верёвка.

**Ход:**

Дети заходят в спортивный зал. Воспитатель:

- Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о здоровье и как его  укреплять!

Вбегает герой Антошка с большой ложкой:

-В гости к вам пришёл Антошка!

Вот моя большая ложка!

Люблю повеселиться, особенно поесть,

На травке поваляться и мультик посмотреть.

Что за праздник здесь у вас,

Споры и волнения?

Где печенья, где же торт,

Где же угощение?

Воспитатель:

- Мы сегодня с ребятами говорим о том, для чего нужно человеку крепкое здоровье?

Антошка:

- Крепкое здоровье? А что такое здоровье я не знаю? Объясните мне, друзья!

 1 реб.

 Следует, ребята, знать

 Нужно всем подольше спать.

 Ну, а утром не лениться–

 На зарядку становиться!

2 реб.

Чтобы ни один микроб

 Не попал случайно в рот,

 Руки мыть перед едой

 Нужно мылом и водой.

3 реб.

 На прогулку выходи,

 Свежим воздухом дыши.

 Только помни при уходе:

 Одеваться по погоде!

4 реб.

 Вот те добрые советы,

 В них и спрятаны секреты,

 Как здоровье сохранить.

 Научись его ценить!

Антошка:

- А я ничего такого не знаю и ничего не делаю.

Воспитатель:

- Объясняю по порядку,

  Начинам день с зарядки!

Антошка:

-Зарядка? Что это? Вкусно?

Пирожки с капустой,

Компот или кисель?

Люблю я всё, поверь!

Воспитатель:

- Да, нет. Вставай скорее в строй!

Займёмся мы сейчас тобой!

(Комплекс утренней гимнастики выполняет герой вместе с детьми и родителями)

                               **По сказке  «Репка»**

Iч.  - «Дедушка идёт на огород» (ходьба обычная)

       - «Идёт через брёвнышки» ( с высоким подниманием колен)

       - «Надо спешить» (бег обычный)

       - Ходьба с перестроением, дыхательные  упражнения «у-у-уф»

IIч.  1.«Выросла репка большая-пребольшая» (5 р.)

             И.п.  стоя, руки внизу       В: руки вверх, подняться на носки

        2. «Дедушка тянет репку» (4р.)

             И.п.стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе  В: наклоны вперёд, руками тянемся вперёд

        3. «Дед смотрит, где бабка и внучка» (по 3 р.)

              И.п.  стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях «бинокль»                 В: повороты впр-влево, держим  «бинокль»

        4. «На помощь спешит Жучка» (4р.)

             И.п.  стоя на коленях, руки на поясе    В: сесть на пятки: «Гав!», верн. в И.п.

        5. «Жучка позвала кошку» (по 3р.)

             И.п.  стоя на четвереньках       В: «вилять хвостиком»

        6. «Мышка выглядывает из норки»

             И.п. лёжа на животе, руки согнутые у плеча В: подняться на вытянутые руки

         7. «Все вытянули репку»

             И.п.    стоя, ноги вместе, руки на поясе,      В:прыжки на двух ногах вместе/ ходьба на месте,  дых. упр. «а-а-ах»(душистая репка)

IIIч.  «Возвращение домой»

        - Ходьба обычная

        - Бег обычный, в медленном темпе

        - Ходьба с перестроением, дых. упр. «а-а-ах»(душистая репка)

Антошка:

-Вот это да, намял бока!

Работа эта нелегка.

Ну, а теперь я лучше полежу,

Я собственным здоровьем

Пока что дорожу!

(укладывается спать)

Воспитатель:

-Нет, так дело не пойдёт. Давайте мы его разбудим.

**П.и. «Найди и разбуди» (2р)**

Дети по лесу гуляли,

И Антошку все искали.

Стали детки все скакать,

Стала ножками стучать.

Наш Антошенька, вставай,

Деток быстро догоняй!

(Дети располагаются на одной стороне площадки. Герой находится поодаль, он спит. Дети идут и произносят слова, выполняя в соответствии со словами движения. После этих слов Антошка просыпается и догоняет детей)

Воспитатель:

-Мышцы крепкие нужны,

Руки сильные важны!

В строй скорее становись

Да крепче за канат держись!

**Игра «Перетягивание каната»**

Антошка:

-Руки ноют, ноги ноют,

Меня здоровье беспокоит!

Воспитатель:

-У здоровья есть враги,

 С ними дружбы не води!

 Среди них тихоня-лень,

 С ней борись ты каждый день.

 Чтоб здоровьем завидным отличаться,

Надо больше тренироваться!

**Элементы эстафеты «Кто быстрее»**

Дети строятся в две колонны. Перед ними кладутся 4-5 обручей. По команде детей «Раз, два, три, начни!» первая пара прыгает на двух ногах из обруча в обруч и останавливается за веревкой, положенной за обручами. Так все пары выполняют задание.

Антошка:

- Как мне весело с вами! И самое главное, что я понял — надо укреплять своё здоровье и заниматься физкультурой! А вы, ребята, любите заниматься физкультурой? (да). Вот за это вас хвалю я. Пойду, расскажу своим друзьям, чему вы меня научили.

Воспитатель:

-На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

                  (Антошка уходит.  Детей угощают фруктами.)