

КОНТРОЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ
з фізичної культури у середній групі
«Будь здоровим, будь активним»



Підготувала
вихователь
Власенко І.С.

Травень 2025 року

Вік дітей: Середня група

Освітня лінія: «Особистість дитини»

Тема: «Будь здоровим, будь активним»

Мета заняття:

Визначити та виявити:

1. Володіння елементарними знаннями про основні чинники здоров'язберезувальні чинники, дотримується правил здоров'язбережувальної поведінки.
2. Знання про основні засоби загартування, основні методи та прийоми оздоровлення.
3. Визначає і правильно називає частини тіла та основні органи, їх елементарні функціональні можливості.
4. Уявлення про органи чуття, дотримується правил їх безпеки (правил догляду за ними).

Рухова активність та саморегуляція

1. Знає основні назви фізичних вправ, їх значення для поліпшення фізичного розвитку та власного здоров'я, має потребу в руховій діяльності.
2. Активно використовує набуті рухові вміння в самостійній руховій та інших видах діяльності, у природному середовищі. Активно бере участь у рухливих іграх, вправах спортивного характеру.

Хід

1. Вступна частина

Організація дітей:

- Шикуння в коло.
- Привітання: гра-руханка «Привіт тіла» (торкнись носика, вушка, колінця тощо).



Бесіда:

— Що таке здоров'я? Що допомагає нам бути здоровими?

2. Основна частина

1. Рухова розминка

- Ходьба: звичайна, на носках, на п'ятах
- Біг: повільний — швидкий



2. Вправи загальної руханки

Вправи: «Сонечко тягнеться» (руки вгору), «Обертаймо ручки» (Колові оберти руками вперед) «Дощик стукає» (долоньки до підлоги), «Дерева гнуться»



(Нахили тулуба вправо-вліво, руки на поясі, «Листочок падає» (присідання), «Надуй кульку – випусти повітря»

3. Вправи з ускладненням (перевірка техніки)

А) Біг змієюю між конусами (орієнтація у просторі)

Б) Стрибки з обруча в обруч



4. Інтелектуально-рухлива гра «Слухай – виконуй!»

Діти слухають опис:

- «Орган, яким ми чуємо...» — *вушко – доторкнись!*
- «Орган, яким ми бачимо...» — *очі – прикрий долонями*
- «Орган, який стукає в грудях...» — *серце – постукай легко по грудях*



5. Рухлива гра

«Що корисне — а що ні?»

— Дитина чує слово («морква», «цукерка», «прогулянка», «сон» тощо)

— Якщо корисне — біжить до прапорця, якщо шкідливе — присідає.





3. Заключна частина

- Дихальні вправи: вдих через ніс — видих через рот
- Релаксація: «Погладимо наше тіло — подякуємо за роботу»
- Підсумок:
 - *Що ми сьогодні згадали?*
 - *Як ми піклуємося про тіло й органи чуття?*
 - *Які вправи допомагають бути сильними?*