**Конспект НОД по физической культуре для средней группы с элементами стретчинга**

**Сказка «Ворона и канарейка»**

**Цель:** Развивать двигательную активность детей

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

- закрепить технику ходьбы и бега колонной по одному с соблюдением дистанции;

- учить детей следить за осанкой;

- способствовать снятию физического и психологического напряжения;

- уделять внимание согласованной работе всех частей тела, развивать гибкость и укреплять мышцы;

- упражняться в прыжках через гимнастические палочки (4 штуки)

 **Развивающие задачи:**

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

 - развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений;

-развивать мелкую моторику;

- содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности, образно - игровых представлений, выразительной передачи движений;

**Воспитывающие задачи:**

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать позитивные качества характера (умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность).

**Интеграция областей:**

- физическое развитие

- познавательное развитие - Математика: порядковый счёт; восприятие целостной картины мира (названия птиц); пальчиковая гимнастика.

- социально-коммуникативное - коммуникационная игра «Это мы»; ответы на вопросы

- художественно эстетическое – музыкальное оформление.

Оборудование: 4 гимнастические палки, магнитофон, коврики по количеству детей.

1. **Вводная часть.**

Дети проходят в зал и строятся в шеренгу. Педагог приветствует детей.

Педагог: Ребята, вы любите сказки? (ответы детей) Мы сегодня с вами отправляемся на сказочную поляну. Что бы туда попасть, нам надо преодолеть длинный путь. Готовы? (ответы детей)

 - ходьба обычная - зашагали наши ножки по дорожке.

 И вот мы дошли до леса. У птиц вылупились маленькие птенчики.

 - ходьба на носках – идем на носочках, чтобы не испугать их.

 - ходьба на пятках – только что прошел дождик, пойдем на пяточках, что бы ножки не замочить

 - ходьба с высоким подниманием коленей – перешагиваем через камешки

 - бег – побежали под горку

 - ходьба обычная – пошли дальше по ровненькой дорожке

1. **Основная часть**

**Упражнения стретчинга.**

Инструктор: А теперь мы закроем глаза, посчитаем до 3-х и окажемся на поляне сказок.

Дети садятся по кругу в позу « удовольствия» Инструктор рассказывает сказку:

Жили - были ворона и канарейка. Они очень дружили, и все у них было хорошо. Только видели подруги, что другие птицы живут плохо, нет счастья в их домах. И решили ворона и канарейка отправиться в путь, что бы счастья для всех птиц поискать. Летели, они летели и встретили лису.

- лиса

 И.п. Сесть на пятки, руки за спиной (полочкой)

1. сесть на пол справа от пяток с прямой спиной.2. Вернуться в и.п. 3.4 повторить в другую сторону. Дыхание свободное.

Ты лиса хитрая , все знаешь подскажи где нам счастья найти. Посоветовала им лиса до самой высокой горы долететь и посмотреть может счастья там ходит.

- горка

 И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье. 1. Не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.

Так они и сделали долетели до самой высокой горы. Сели на вершину, стали по сторонам оглядываться. Вдруг увидели орешек золотой катиться

- орешек

И.п. лечь на спину, руками обнять ноги. 1-2. перекаты в правую и левую стороны

Полетели птицы за орешком

- птица

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуть. Руки развести в стороны, параллельно полу.соед»1. Руки поднять вверх взмахнуть и опустить вниз 2. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пол. Дыхание вдох на 1-й фазе, выдох на 2-й.

И вдруг орешек раскололся, и вылетела птица счастья

Ворона и канарейка полетели за ней, но никак не догнать волшебную птицу. Устали, сели отдохнуть на дереве. Только хотели снова в погоню пуститься, да змею увидели.

- змея

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, голову назад не запрокидывать, Задержаться нужное время. Живот лежит на полу.2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание вдох в 1-й фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.

А змея им и говорит « разве вы не знаете, что птица счастья только там обитает где все дружат и помогают друг другу? Оглянитесь вокруг!»

Посмотрели ворона и канарейка – птички вокруг них летают. Одни корм добывают, другие за птенцами ухаживают, и так у них все ладно получается. Все довольны, песни поют. Весь день ходили ворона и канарейку по удивительному лесу

- ходьба

. И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади.

1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. повторить как в 1-м, 2-м, но переменно.

Вдоволь насмотрелись и домой отправились.

Прилетели, а птицы их спрашивают «Нашли нам счастья?» Рассказали ворона с канарейкой о птице счастья

- Хоть бы краешком глаза посмотреть на нее, грустно сказал павлин

- павлин

И.п. Встать прямо, ноги вместе. Руки на поясе. 1. Правую ногу согнуть в колене, левую отвести как можно дальше, опереться на кончики пальцев. 2. Сделать несколько покачиваний. 3. И.п. 4. Повторить, сменив положение ног. Дыхание свободное.

-Не расстраиваетесь, обязательно увидите, как только подружитесь. Она ведь тем кто дружит обязательно показывается.

С тех пор стали птицы дружить стали. И однажды, увидели птицу счастья. Долго смотрели, но догонять не стали. Сели на веточку, стали петь и тихонько раскачиваться, как на качели.

- веточка

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола.

2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз.

Упражнения на расслабление «Загораем на солнышке»

Вот и закончилась сказка пора возвращаться, но путь обратный не простой. Надо перепрыгнуть через заколдованные бревна.

-Дети выполняют упражнения прыжки через гимнастические палочки

Вот мы и вернулись обратно в детский сад. Давайте теперь поиграем.

Игра « Это мы» (ворона, канарейка, воробей)

Дети делятся на 3 команды. Каждая команда образовывает круг. Педагог называет каждую команду (1 воробей,2 канарейка, 3 воробей). Под музыку дети выполняют различные движения по показу инструктора. Как только выключается музыка, дети приседают на корточки. Инструктор называет одну из команд. Команда которую назвали встает и произносит «Это мы» Игра повторяется несколько раз.

1. **Заключительная часть**

Построение в шеренгу. Пальчиковая гимнастика «Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей прилетело?

 (Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)

Две синицы, воробей,    (На каждое название птицы загибают по одному пальчику)

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пестрых перышках.

Всем хватило зернышек. (Опять   сжимают   и   разжимают   кулачки.)

Инструктор: Ребята, какую сказку мы сегодня слушали? Каких птиц вы еще знаете? Какие упражнения делали? Дома расскажите родителям сказку и покажите упражнения. До свидания.