**Физкультурное занятие «Скачет зайка без оглядки »для детей средней группы с нарушением опорно- двигательного аппарата .**

**Задачи:**  **1**. Развивать у детей силу, выносливость, ловкость. Способствовать развитию общей моторики. **2**. Продолжать учить детей выполнять правильный замах при метании из-за головы. Закрепить с детьми ползанье по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на животе подтягиваясь двумя руками**. 3**. Воспитывать самостоятельность и самоконтроль при выполнении физических упражнений.**4.** Коррекционная работа над координацией движения и дыханием.

Оборудование: Гимнастическая скамейка ,обручи, мешочки, мягкая игрушка «зайчик»

 **Ход**

-Дети входят в группу, воспитатель обращает внимание на гостей.

- Сколько к нам пришло гостей, давайте подарим им свои улыбки. **Загадка:** Зимой белый, летом серый. Прыгает ловко любит морковку. ( зайчик)

Поиграем! **Самомассаж «Зайка»**

Жил был зайка –растирают ладошки. Длинные ушки –прищипывают ушки. Отморозил зайка лобик на опушке. –надавливают точку между бровей. Отморозил глазки -поглаживают вокруг глаз. Отморозил носик.- точки возле крыльев носа. Отморозил зайка хвостик на опушке, - растирают поясничный отдел позвоночника. И прибежал к ребятам в гости греется. Погрел зайка лапки- массаж ступней ног. И поскакал без оглядки. Скачет зайка прыг- скок- прыжки Наколол зайка лапку о сучок Плачет зайка ой-ой-ой Не успеть теперь домой- растирают, поглаживают ступни ног. Воспитатель: ребята кто- то плачет (находит зайчика) .

-Ребята давайте проводим зайчишку в лес! 1.вариант Вот автобус наш бежит И гудит он и шумит

 Шофер Дима в нем сидит, Ловко он рулем крутит: би-би-би…..

В: Далеко еще до леса. Давайте, ребята, сядем на самолет и полетим

Самолет летит, самолет гудит

 Командир-пилот самолет ведет

В: Вот мы и в лесу. А в лесу хорошо .Давайте подышим этим замечательным воздухом. Игра на дыхание»Ветерок»

В: Солнышко пригревает, радуется нам – давайте улыбнемся солнышку (дети вытягивают руки вверх, улыбаются). Посмотрите ребята, сколько зайчат на полянке, хотите выучить заячью зарядку?

 **Комплекс ОРУ «Зайчата ».** 1 «Зайчата удивляются ». И.п. ноги «узкой дорожкой», руки внизу. В:1-поднять плечи вверх -вдох. 2. «Зайкам весело стоять стали лапками махать». 1. ».И.п. ноги «узкой дорожкой»В: поднять руки перед собой; сгибание и разгибание кистей рук 3.»Зайки смотрят нет ли волка» И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. В:1 повороты вправо 2 .в лево. 4.»Зайки роют корешок» 1.-И.п. то же В:наклон вперед, руками роют» 5.»Зайчата тянутся к лапкам». И.п. сидя, руки на поясе В: наклон вперед 2. И.п. 6.»Зайки попрыгают на месте ». И.п. ноги слегка расставить, руки к груди. В.: выполнить 8 подпрыгиваний. 2 раза Дыхательное упражнение «Зайчата увидели птичку»И.п.- о.с. «Крылышки поднимаем- вдох носом, опускаем- выдох ртом .(группа 1-птичка поднимается на носочки при вдохе.) **Основные виды движений**: **1.Метание мешочков из-за головы.**

У зайчат в корзинке ,что то есть. Давайте посмотрим что там. Это цветные мешочки. Давайте будем бросать мешочки. А бросать будем из-за головы и сильно выполнять замах. **2.Ходьба по ребристой дорожке. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки.** Зайчата очень любят играть, а вы любите? **Подвижная игра «Зайцы и волк»** Зайки скачут скок-скок-скок. На лужок. Кушают, осторожно слушают. Не идет ли волк. Волк идет сюда , беда. Разбегайтесь кто куда!

Воспитатель: А сейчас отдохнем на лесной полянке. Дети ложатся, под музыкальное сопровождение проводится **релаксация :** Сон дорогу нашел, К тебе в гости пришел, Ты его не гони , лучше ляг и отдохни. Тише носиком дыши, Реснички опускаются. Глазки, закрываются . Мы спокойно отдыхаем… Сном волшебным засыпаем. Дышится легко..ровно..глубоко…Наши ручки отдыхают, ноги тоже отдыхают. Дышите легко, ровно, глубоко..Вот проснулись. Потянулись, улыбнулись, Ты наш зайка поскачи! И ребяток разбуди. «Зайка» дотрагивается и гладит ребят, до кого дотронулся, тот встает. Пора возвращаться в детский сад. Скажем зайчику до свидания. Ребята посмотрите мама зайчиха. Она благодарит детей за зайчонка, угощает морковкой. Дети прощаются и уезжают в детский сад.