-1-

**Конспект оздоровительного комплекса «Прогулка в лес» для средней группы.**

Ходьба по залу на носочках, на пяточках, на боковой стороне стопы «в перевалочку». Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба боком (приставным шагом), в полуприсяде. Ходьба,руки к плечам:

**На лужайке, на ромашке,**

**Жук летал в цветной рубашке.**

**Жу-жу-жу-жу-жу,**

**Я с ромашкою дружу.**

**Поднимайте плечики,**

**Прыгайте кузнечики,**

**Прыг-скок, прыг-скок,**

**Прыгайте, кузнечики!**

Бег в среднем темпе 40 сек. Руки в стороны – вдох, обнять себя – выдох ( в среднем темпе 3-4 р.).

1.Рано встаёт солнышко и будит детей. Вытягивание позвоночника:

Руки - вверх ( с усилием) – вдох,

Руки - вниз – выдох ( 5 раз).

2.Быстро умылись и за зарядку взялись:

наклоны туловища

**Тик – так, тик-так,**

**Ходят часики вот так,**

**Ты на стрелки взгляни,**

**Сколько времени посмотри!**

Ах, как много времени! Так можно и на поезд опоздать!

3.Побежали на станцию.

Бег в среднем темпе 30 сек.

4.Прибежали, заняли свои места.

-2-

**Вот поезд наш мчится,**

**Колёса стучат,**

**А в поезде нашем,**

**Ребята сидят,**

**Чух-чух, чух-чух,**

**Пыхтит поровоз,**

**Далёко,далёко**

**Ребят он повёз!**

**Но вот остановка-**

**Выходим - друзья!**

5. Приехали в лес. Какой замечательный воздух! Вдох – обхватили себя руками; выдох – произнесли –**ха**! Вдох – поднять правую руку, выдох – **ах**, вдох – поднять левую руку, выдох – **ох**! ( 3 р.)

6. Вокруг стояли деревья большие – потянули руки вверх – вдох; и деревья маленькие – присели на корточки – выдох. ( 4 раза).

7Пришли на полянку и увидели много-много цветов и одуванчиков. Стоя, руки на поясе. Подули на одуванчики (3-4 раза).

8. **Спал цветок и вдруг проснулся,**

**Больше спать не захотел.**

**Шевельнулся, потянулся.**

**Взвился вверх и полетел.**

Побежали и закружились, руки на поясе – в одну сторону, в другую сторону. (30 сек.)

1. За полянкой журчит ручеёк. Перешли его по брёвнышку (руки в

стороны) – пройти по гимнастической скамейке, дальше по лечебной

дорожке.

-3-

1. Очень жарко. Впереди – речка. Давайте искупаемся! Прыгаем с мостика в речку! Руки вверх – вдох,, присели, руки – назад- выдох – ах-х-х (4-5 раз).
2. Лёжа на животе. Плывём – «брасом». Руки в стороны над полом (4-5 раз).
3. Вышли на берег, легли на песочек и стали загорать. Ноги сгибать в коленях, попеременно правой, левой пяткой достаём до ягодиц. ( 2-3 серии).
4. Перевернулись на спину. Диафрагмальное дыхание. Руки на живот, ноги согнуть в коленях, стопы на полу. Надуваем живот.Выдох с произнесением ш-ш-ш-ш. (3-4 раза).

Дыхательная гимнастика:

**Светло-пушистая,  
            Снежинка белая,  
Какая чистая,  
            Какая смелая!**

**А теперь на полянке поиграем в игру. Перебрасывание мяча, ходьба «змейкой», не задевая кегли.**

**Подвижная игра- «Лошадки».**

Поехали домой на паровозике. Чух-чух!

**Едет, едет паровоз,**

**Две трубы и сто колёс!**

**Две трубы и сто колёс,**

**Машинистом рыжий пёс!**