**Конспект занятия  по физической культуре**

**в средней группе №11 «Бабочка».**

**Тема: «Озорные медвежата».**

Задачи:

1. Развивающие:
   1. Формирование опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
   2. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании детей.
2. Образовательные:
   1. Формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения двигательных действий:
      * Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие,
      * Подлезание под дугу, не касаясь руками пола,
      * Ползание на четвереньках между предметами.
3. Воспитательные:
   1. Поддерживать у детей устойчивый интерес к двигательной деятельности, к здоровому образу жизни.

Оборудование: гимнастическая скамейка, 3 дуги, кегли, эмблемы с изображением медведя, маска медведя, шишки и маленькие мягкие массажные ёжики по количеству детей, магнитофон и музыка для массажа.

                                                                                                                                                Ход занятия

I. Вводная часть.

Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в шеренгу.

Воспитатель:  *Здравствуйте, ребята!* Проверка осанки, равнения.

*Ребята,  отгадайте, пожалуйста, загадку:*

*Летом ходит без дороги между сосен и берез,*

*А зимой он спит в берлоге, от мороза пряча нос!*

Дети: *Медведь.*

Воспитатель: *Молодцы, ребята! Это медведь.*

*А вы хотите превратиться в озорных медвежат?*

Дети: *Да.*

Воспитатель: *Покружись, покружись и в медведя превратись.*

(Воспитатель раздаёт эмблемы)

*И теперь вы не ребята, а озорные медвежата.*

|  |  |
| --- | --- |
| *Мы весёлые ребята,*  *Наше имя – медвежата.* | Ходьба в колонне по одному (1 минута) |
| *Мишки по лесу пошли*  *По тропинке вдаль зашли.* | На внешней стороне стопы (30 сек.) |
| *Лапы выше поднимают*  *По тропинке вдаль шагают.* | Ходьба с высоким подниманием ног (30 сек.) |
| *Мишки быстро побежали*  *На малинный след напали.* | Легкий бег друг за другом (30 сек.) |
| *Чтобы Мишкам не хворать*  *Надо лапы нам размять.* | Поддскоки (30 сек.) |
| *Мишки бегали, устали,*  *Друг за другом пошагали.* | Обычная ходьба (30 сек.) |

Дыхательное упражнение: (выполняется в соответствии с текстом)

*Подуем на плечо, подуем на другое,*

*Подуем на живот, как трубка станет рот,*

*А потом на облака и остановимся пока!*

*Хорошенько потянулись,*

*И всем вместе улыбнулись.*

Перестроение в две колонны.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с шишками (4 мин.):

|  |  |
| --- | --- |
| *Медвежата в чаще жили,*  *Головой своей крутили.* | И.п. стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены, шишка в правой руке.  1-4 Повороты головы в правую и левую стороны.  (6 раз в каждую сторону) |
| *Наши мишки любят шишки,*  *Любят с ними поиграть*. | И.п. тоже.  1-2 – поднять руки вверх, передать шишку в левую руку, руки опустить,  3-4 тоже, шишку передать в правую руку.  (5-6 раз в каждую сторону) |
| *Ну-ка мишка повернись,*  *Ну-ка мишка покажись.* | И.п. стоя на коленях, руки на поясе, шишка в правой руке.  1- поворот туловища в правую сторону, правая рука отводится назад,  2- и.п.  3- тоже в левую сторону,  4-и. п.  (по 3 раза в каждую сторону) |
| *Мишки по лесу ходили*  *Шишку в травку положили.* | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с шишкой перед собой.  1 - наклон вниз,  положить шишку на пол,  2- выпрямиться, руки на пояс,  3 – наклон вниз, взять шишку в руки,  4 – и.п.  (5-6 раз) |
| *Ну-ка мишка, мой топтыжка*  *Приседай со мной братишка.* | И.п.- стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с шишкой пред собой.  1-присесть, руки вперед  2- и.п.  (5-6 раз) |
| *А потом они плясали,*  *Очень дружно танцевали.* | И.п. ноги вместе, руки на поясе.  Прыжки со сменой ног.  (Чередовать с ходьбой 2 раза) |

Основные виды движений (5 мин):

1. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.
2. Подлезание под дуги.
3. Ползать на четвереньках между предметами (кеглями).

Подвижная игра «Медведь» (3 мин.)

  Играющие становятся в круг. Выбирается  водящий - «медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| *Как-то мы в лесу гуляли*  *И  медведя повстречали.* | Ходьба по кругу, взявшись за руки |
| *Он под ёлкою лежит,*  *Растянулся и храпит.* | Остановится, послушать… |
| *Мы вокруг него ходили*  *Косолапого будили:* | Ходьба в другую сторону, на носочках |
| *«Ну-ка, Мишенька, вставай,*  *И быстрей нас догоняй»* | Погрозить указательным пальцем. |

Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их, до кого дотронется, тот выбывает из игры.

III. Заключительная часть (2 мин).

*Молодцы, медвежата, вы справились с заданиями*.

Воспитатель: *Покружись, покружись и в ребяток превратись.*

*Дети, вы тренировались, играли, немного устали, садитесь скорее в кружок, давайте сделаем небольшой массаж*.

Дети берут массажных ёжиков и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка.

1. Массаж кистей рук:

*Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек.*

2. Массаж правой и левой руки:

*Двигаем ёжика вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на   мяч (от кисти к плечу и обратно).*

3. Массаж груди:

*Ёжика двигаем ладошкой по кругу на груди.*

5. Массаж ног:

*Дети снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.*

6. Массаж стоп:

*Положить ёжика на пол, прижать его правой стопой, подвигать вперёд-назад,  слегка надавливая. То же левой стопой.*

Дети убирают массажных ёжиков.

*А теперь пришла пора, в группу вам идти пора.*