**Конспект занятия по физкультуре**

**с детьми средней группы.**

**Форма проведение.** Путешествие в сказку.

**Тема.** Формировать у детей навыки ползанья на животе по скамье, кувырка вперед, перепрыгивания из обруча в обруч.

**Задачи**:

- Совершенствовать навыки основных видов движений: умение ползать на животе по скамье, перепрыгивать из обруча в обруч, приучать детей к контролю и самоконтролю.

- Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей.

- Способствовать формированию правильной осанки, культуру движений, пантомимические способности.

- Формировать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности.

- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

**Оборудование.** Гимнастическая скамейка, обручи, мат.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал в колоне по одному. Строятся в шеренгу.

**Воспит.** Здравствуйте, ребята! Речевка:

Вам физкульт ура, ура!

Мы – здоровая семья.

Утро – глазки открывай

И кроссовки обувай.

Шагом, бегом и прыжками

В детский сад собрались с вами,

С физкультурой мы друзья,

Вам гип-гип, ура, ура!

**Воспит.** Сегодня я вам предлагаю необычное занятие, путешествие в сказку «Колобок», она вам знакома. А героев сказки кто может назвать (дети называют героев сказки), Молодцы!  Так вот нам телеграмму прислал сам Колобок. Послушайте, что в ней. (читает телеграмму)

**Телеграмма:**

«Всем привет от колобка, развеселого дружка!

Нынче сам хотел прийти, но опять сейчас в пути!

Физкультурой увлекаюсь, плаваньем я занимаюсь,

Чтоб здоровым быть как я, и пластичным - как змея.

Очень ловким -  как мартышка,

И девчонкам, и мальчишкам нужно спортом заниматься!

В благодарность, вам, друзья!

Колобковая семья приготовит угощенье

Всем гостям на удивленье.

А сейчас всем в путь пора, до встречи в сказке… детвора»!

**Вводная часть.**

**Воспит.** Построение в шеренгу.

**(*Ходьба по кругу)***

По   дорожке все шагаем, и здоровье укрепляем, осанку сохраняем

**Воспит.** Упражнение**«**Петушо**к»**с высоким подниманием колена, руки в стороны.

**…**Вот идет петушок, гордо поднял гребешок.

**Воспит.** Упражнение«Курочка**»**на носках, руки на пояс

               … Вышла курочка гулять свежей травки пощипать**.**

**Воспит.**

Упражнение**«**Уточка**»**ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину.

                    …Уточка в вразвалочку идет, своих деточек ведет.

**Воспит.**

Упражнение**«**Гусь**»**ходьба в приседе, руки на коленях

**…** А наш гусь не отстает и за уткой вслед идет

                    Гусачок, гусачок тоненькие ножки веди деток по дорожке

**Воспит.**

Упражнение«Собачка**» х**одьба на четвереньках

                    … а теперь собачка с нами по дороге зашагала

**Воспит.** Упражнение«Крокодил»(прямые руки упор впереди, туловище параллельно                          полу, ноги прямые волочатся по полу.)

Крокодил плывет в реке с ним я буду на равне.

**Воспит.** Упражнение**«**Лягушка**»**прыжки с продвижением вперед.

              … в болоте живут лягушки, они мне как подружки.

**Воспит.** Упражнение **«**Олень»ходьба по кругу, руки прямые подняты вверх.

**…**Вот олень красавец стройный, благородный и спокойный

**Воспит.                    (**Бег на выносливость, с остановкой).

        …а теперь бегом по кругу догоняем мы друг друга

**Воспит**.                     (Остановка по сигналу. Вдох, выдох.)

**Воспит..**  Бегом марш.

          (Остановка по сигналу. Вдох, выдох.)

**Воспит.** Бегом марш.

          (Остановка по сигналу. Вдох, выдох.)

**Воспит.**Ребята! посмотрите в окошко! Вместе с нами отправилось в путешествие солнышко, и оно радуется, глядя на вас, какие вы здоровые, стройные, выносливые, поприветствуйте солнышко («Здравствуй солнышко».)

**Воспит.** шагом марш.

                   … Шагом марш не спеша, как погода хороша.

Ребята! как настроение, не устали? Молодцы! Продолжаем путешествие.

- ходьба с круговыми движениями рук на восстановление дыхания.

- построение в круг

       - Улыбнуться друг другу.

**ОРУ** **упражнения для глаз (10 раз).**

      И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

- на 1 – зажмуриться

      - на 2 - открыть глаза

**Упражнения для шейного позвонка (10 раз):**

**«Наклоны головы»**

и.п. (то же, руки на поясе) - наклоны головы вправо, влево

**3.   «Выгляни в окошко» (6 раз).**

и.п. (то же, руки вверх «кольцо»)

- на 1 -  голова вперед - на 2 – и.п.

**2.Упражнения для рук и плечевого пояса**

**1.Упражнение «Удивление» (10 раз)**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

- на 1 – поднять плечи вверх, поворот вправо.

- на 2 – плечи опустить, поворот туловища влево.

     2. **«Покажи ладошки» (10 раз)**

и.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью, полукругом в «замок».

- на 1 - руки прямые, кисти повернуты тыльной стороной - на 2 – и.п.

**3.Для туловища**

**1. «Наклоны» (10 раз)**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

- наклоны вправо, влево

**2. «Прогнись» (6 раз)**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе

- на 1 – присесть, коснуться кончиками пальцев пола,

- на 2 -  встать выпрямить руки и ноги,

- на 3 - присесть, коснуться кончиками пальцев пола,

- на 4 -  и.п.

**4.Упражнения из положения, сидя и лежа.**

**1.«Буратино» (5 раз)**

       и.п. – сед, ноги в стороны, прямые

       - поочередные наклоны к правой, левой ноге

     2. **«Велосипед» (10 раз)**

       и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями низ

       - круговые движения ногами

**3. «Ножницы» (7 раз)**

       и.п. – лежа на спине, руки за голову.

      - поочередное поднимание ног, параллельно полу (или скрестно)

     4. **«Ванька-встанька» (6 раз)**

       и.п. – сед по-турецки, руки на полу ладонями вниз

      - на 1 – наклониться, коснуться лбом пола

      - на 2 – и.п.

**5.Прыжки (10 раз)**

      И.п. – ноги вмести, руки на пояс.

      - на 2-х ногах

      - на одной

      - вправо-влево

      - вперед-назад

     6. **Упражнение на дыхание «пчелка»**

       И.п. – стоя, левая рука на груди, правая на животе.

       - на 1 – вдох через нос

       - на 2 – выдох через рот со звуком ж-ж-ж.

       (с наклоном головы вправо-влево).

**Воспит.** Ребята, а давайте вспомним и покажем движениями, как бабка колобка пекла. (**дети выполняют имитационные движения под текст)**

Сначала нужно насыпать муки на стол

взяли кувшин, налили молоко

соль, сахар, яйцо, ваниль

замесили тесто и колобка слепили

в печь посадили

**ОВД**

ползание по-пластунски по скамье

прыжки из обруча в обруч

**построение в круг.**

**Воспит.**  Пока мы занимались, наш колобок испекся. Колобка из печи достаем, до чего ж он хорош.

**Воспит.** Вот и попали мы в сказку «Колобка»

 Садитесь на ковер. Вы довольны? Вам понравилась игра? Устали? Но даже если кто-то и устал, то усталость приятная. Значит, вы занимались от души с любовью и стараньем. Какие упражнения вам запомнились? Какое упражнение было выполнять легче, а какое труднее? Кто из ребят лучше выполнял упражнение? Кто похвалит друга? А какое упражнение вы пожелаете выполнять нашим гостям? Вот и закончилось наше сказочное путешествие.