***Конспект сюжетного физкультурного занятия для детей средней группы***

***«На лесной опушке».***

***Программное содержание:*** Развивать у детей физические качества и интерес к занятиям физкультурой, совершенствовать двигательные умения и навыки выполнения корригирующих упражнений, лёжа на полу, упражнять в ходьбе и беге различными способами, в прыжках, равновесии, лазании.

***Пособия:*** Дуги, массажные коврики, малые обручи, шведская стенка, запись детской песенки.

***Ход занятия.***

***I. Вводная часть.***  Ходьба в колонне по одному.

Отправляемся в поход

Много нас открытий ждёт.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зелёным лугом.

Мостик в стороны качался Ходьба на носках, руки в стороны.

А под ним ручей смеялся.

На носочках мы пойдём

На тот берег попадём.

Руки за голову кладём Ходьба на пятках, руки за головой.

И на пяточках идём.

По бревну пролезть не страшно Лазание на четвереньках под дугами

И под ёлкой не опасно.

Друг за другом успевайте

Только ветки не ломайте.

Вот лежат у ёлки шишки и иголки Ходьба по массажным коврикам.

Смело мы по ним шагаем

Свои ножки разминаем.

Крылья пёстрые мелькают Лёгкий бег с взмахами рук.

В поле бабочки летают

1, 2, 3, 4, 5, - повернули Бег с изменением направления..

Полетели опять

Дальше глубже в лес зашли Ходьба с хлопками над головой

Налетели комары. И под коленями.

Руки вверх – хлопок над головой

Руки вниз – хлопок другой.

Комаров всех перебьём и к болоту

Подойдём.

Водяной нас здесь встречает Ходьба с упражнениями на

К упражненьям приглашает. дыхание.

Чтобы спинка не болела Дети строятся в круг

Принимаемся за дело. Принимают исходное положение

Сидя на пятках, руки на коленях.

***II. Основная часть.***

***1. Музыкально – ритмическая разминка « Водяной».***

***1 Куплет.***

Из и.п. сидя на пятках, прогнувшись, перейти в упор лёжа, сгибать и разгибать ноги в коленях (4 раза).

***Припев:***

1) Выполнить 3 переката вправо, руки и ноги выпрямлены.

2) Лёжа на животе, поднять выпрямленные ноги вверх,

взмахивая руками (4 раза).

***2 Куплет.***

Лёжа на спине, прямые руки вытянуты за головой.

Поочерёдно подтягивать колени к груди (8 раз).

До свидания, Водяной. Инструктор раскладывает

Нам понравилось с тобой. Обручи по кругу.

Видим, скачут на опушке, Дети становятся вокруг них.

Две весёлые лягушки,

Прыг- скок, прыг- скок, прыгать весело,

Дружок!

**2. *Проводится подвижная игра « Лягушки и цапля»( 2 раза).***

И опять мы ходим Ходьба врассыпную с наклонами,

Лесом, полем, лугом. Выполнение дыхательных

Ищем мы цветочки, упражнений.

чтоб сплести веночки.

Вот букет огромный вскоре

мы собрали и ковёр

нарядный на траве соткали.

Тишина стоит вокруг Дети строятся в две шеренги и

Медвежата вышли на луг. ложатся на пол.

Легли на полянку,  
сделали зарядку.

***3. Корригирующие упражнения « Мишки на полянке».***

***1. « Мишки носик поднимали, свою шейку укрепляли».***

И. п. лёжа на спине, руки согнуты перед грудью, голова лежит на кистях рук.

1 – поднять голову и грудь вверх, прогнуться.

2 – коснуться лбом то правого, то левого локтя (4 – 5 раз).

***2. « Упражняли спинку, спинка как картинка».***

И. п. тоже.

1 – 2 – пружинистые рывки назад, разогнуть локти, поднять голову, прогнуться.

3 – 4 – и.п. (5 раз).

***3. « А сейчас на спинку повернулись и к малинке потянулись».***

И. п. лёжа на спине, руки вытянуты за голову.

1 – тянуть правую руку от себя.

2 - и. п.

3 – то же с левой рукой (по 5 раз).

***4. « Прилетели мошки на сладкие ладошки, повернёмся мы сейчас и прогоним мошек сразу».***

И. п. лёжа на спине, руки в стороны.

1 – поворот вправо, соединить ладони.

2 – и. п.

3 – 4 – то же влево, пятки от пола , пятки от пола е отрывать (5раз).

***5. « Наши медвежата – шустрые ребята, дружно ехали медведи на велосипеде».***

И.п. то же.

Упражнение « велосипед» - 2 раза по 10 раз.

***6. « На колени мишки встали, лапами кусты раздвигали».***

И. п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 – сесть на правое бедро, руки влево.

2 – и. п.

3 – сесть на левое бедро, руки вправо.

4 – и.п.( по 5 раз).

***7. « А*** теперь ***мы все встаём и до неба достаём»***

1- подняться на носки, руки вытянуть вверх.

2 – и.п. (6 раз).

***« Мишки очень любят мёд, только пчёлки здесь летают и медок свой охраняют».***

***Проводится п. и. с лазанием « Медведи и пчёлы».***

***III. Заключительная часть.***

***« Тропка змейкой под ногами, мы домой вернёмся сами».***

Ходьба в колонне по одному « змейкой», выход детей из зала.