***Конспект НОД по физкультурев средней группе***

 ***«Спортивные зайчата»***

Интеграция образовательных областей: физкультура, здоровье, безопасность, музыка.

**Задачи:**

- учить ходить в колонну по одному , на носках , на пятках , бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе,

-формировать навыки ползать на четвереньках, подлезать под предметы,

-упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности.

- формировать свод стопы и правильную осанку;

- формировать умение бегать не наталкиваясь,

- развивать мелкую моторику

-учить выполнять движения в такт музыки.

**Методы и приёмы:**

Практические: ходьба, бег, ОРУ, ОВД, подвижная игра, упражнения на релаксацию, игровой массаж ,музыкальное сопровождение;

Наглядные: показ и просмотр движений; маски «зайчат».

Словесный: выполнение движений по тексту.

**Материалы и оборудование**: музыкальная композиция со звуками леса; ушки для «зайчат» по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, дуги - «кустики» (выс. 50 см.), 6 деревянных кругов –«кочек» , палочка для ароматерапии , листочки для ОРУ по кол-ву детей .

Формы организации совместной деятельности :

Двигательная: различные виды ходьбы и бега, ОРУ, основные виды движений, дыхательная гимнастика, игровой массаж « Был у Зайки огород».

Игровая: подвижная игра «Лиса и зайцы».

Музыкально-художественная - слушание звуков леса, музыка для релаксации.

Ход НОД:

**1. Вводная часть. (2-3 минуты)**

В центре зала стоят макеты деревьев. Воспитатель и дети в костюмах зайчиков заходят в зал.

Воспитатель: Ребятки, мои милые зайчатки. Я сегодня в лесу гуляла чудо-полянку увидала . Хотите туда сходить ?

Дети: -Да.

Воспитатель: - Друг за другом дружно встали на полянку зашагали. Путь нам долгий предстоит ,надо ножки укрепить .

Ходьба и бег по кругу в колонне по одному (дети идут обычным шагом друг за другом) .

-Мы походим на носочках… (руки на поясе) ; ходьба

-А потом на пяточках (руки за спиной); ходьба

-А потом, потом, потом, Все бегом, бегом, бегом

-Тихо, тихо, не спешите и спокойно походите.

Ребята , а вот мы и пришли на полянку….

**Основная часть (15 минут***)*

-Приготовьтесь, все к зарядке.

-Вот мы зайчики проснулись (кулачками потереть глаза)

-Дружно вместе потянулись (потягиваемся)

-Обязательно зевнули, ну и хвостиком вильнули (сначала по тексту зевнуть, прикрыв ладонью рот, потом - покачиваем бёдрами из стороны в сторону) .

**ОРУ с листочками**

**1**.«Мы поднимем лапки вверх,сразу станем выше всех»

И. п. (руки опушены , ноги слегка расставленны ,на 1-2 , встать на носочки , поднять руки вверх , потянуться , на 3-4 вернуться в и.п.)

«Лапки вверх, лапки вниз, на носочках подтянись» (4 раза)

**2.**«Лапки в сторону расставим, правой левую достанем»

И.п. ( ноги слегка расставленны ,руки в стороны , наклониться вправо, влево)

«Раз хлопок, два хлопок, повернись еще разок» (4-5 раз)

**3** «Опускаем лапки вниз и на корточки садись»

И.п. ноги слегка расставленны , руки опущенны вниз ; на 1-2 присесть , руки вытянуть перед собой, на 3-4 встать ,вернуться в и.п.

«1, 2, 3, 4, 5 все поднялись мы опять» (4 -5раз.)

**4** « Впереди из-за куста смотрит хитрая лиса (посмотреть в бинокль)

И. п. ноги слегка расставленны , руки перед собой прыжки на носках -3 раза.

«Мы лисичку обхитрим.через поле за лесок»

**5. «** Раз вдохнули (руки вверх) – отдохнули (руки вниз)

- два вдохнули – отдохнули» (восстанавливаем дыхание)

Воспитатель: - Вижу домик впереди , нужно нам к нему пойти .А кто в домике живёт ? Лиса . Давайте подразним её , потопаем и похлопаем .

( лиса не отзывается ) Наверное Лисы нет дома.

Молодцы, мои ребятки, теперь можно отправляться в лесную полянку.

**ОВД (2-3 раза)**

**1**. «Пройди по мостику» Мы по мостику пойдём , может там лису найдём.

Ходьба по гимнастической скамье,. Спина прямая , руки встороны, смотреть вперед , пройдя по скамье, в конце сгибая ноги в коленях , руки опущены , спрыгивают на мат.

**2**.«Не замочи ноги» Вот болото на пути , как же нам его пройти ? Мы пойдём по кочкам не замочим ножки !.

**3.** «Пролезь под кустиком»(на четвереньках)

Воспитатель: - «Дальше кустик впереди , ты под ветками ползи , на четвереньки ты вставай , головой не задевай »

По тропинке мы шагаем и усталости не знаем . На полянку мы пойдём и немного отдохнём.

**Ароматерапия .**Воспитатель: - Молодцы, вот мы с вами пришли на полянку, правда здесь так красиво, свежий воздух. Давайте подышим с вами носиком глубоко (вдох через нос, выдох через рот)

**Подвижная игра «Лиса и зайцы» (3раза)**

Зайцы скачут скок да скок,

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают:

Не идёт ли лиса?

Лиса (взрослый): -Я тут по лесу гуляла и зайчишек увидала, вот сейчас их догоню и к себе я уведу. (Дети-зайчики бегают по залу, лисичка их догоняет, до кого дотронется, уводит в свою избушку)

 **Игровой массаж "Был у зайки огород**"(дети садятся в кружок)

*Был у зайки огоpод* (поглаживание руками вдоль спины)

*Ровненькие гpядки* (попеpек спины).
*Он зимой игpал в снежки* (постучать кулачками легонько по спине снизу ввеpх)
*Ну а летом в пpятки* (пальцы по спине побежали снизу ввеpх и "спpятались" подмышки)
*А весною в огоpод зайка с pадостью идет* (пальцы по спине "идут")
*Он сначала все вскопает, все вскопает, все вскопает* (пощипывания)
*А потом все заpовняет, заpовняет, заpовняет* (поглаживания, как будто ямки заpавниваешь)
*Семена пpосеет ловко* (легкие быстpые постукивания всеми пальцами поочеpеди)
*И пойдет сажать моpковку* (пальцы "пошли")
*Ямка - семя, ямка - семя* (ущипнуть, пальцем семечку пpидавить)
*Закопает, заpовняет* (опять поглаживания)
*И потом у зайки вновь выpастет его моpковь* (пальцами пpобежать и на макушке пальцы изобpажают ботву от моpковки.

 Заключительная часть (3 минуты)

**УПРАЖНЕНИЕ НА РЕЛАКСАЦИЮ**

 (звучит спокойная расслабляющая музыка «Звуки леса»)

Дети свободно располагаются на ковре.

«Мы на травке отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем

Расслабляемся и закрываем глаза.

Вокруг много красивых цветов

Слышно пение птиц,

Дышим легко, ровно, глубоко …

А теперь делаем глубокий вдох … выдох и открываем глаза.

Потянулись! Улыбнулись! »

Итог занятия .

Зайчики отдохнули и отправились домой . Ходьба по кругу . Дети выходят из зала .