**Конспект физкультурного досуга в средней группе**

**Инновационные технологии:** здоровьесберегающая технология – самомассаж.

**Интеграция образовательных областей:**

О.О. «Познавательное развитие»

О.О. «Художественно-эстетическое развитие»

О.О. «Социально-коммуникативное развитие»

**Тема:** Зимующие птицы.

**Цель:** Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятию по физической культуре, к двигательной активности.

**Задачи:**

1. Уточнить и систематизировать знания детей о зимующих птицах;
2. Развивать физические качества (равновесие, ловкость, выносливость, координация движений);
3. Развивать желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием;
4. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к двигательной активности;
5. Воспитывать дружелюбие, желание быть здоровым.

**Предварительная работа:** беседы на тему: «Зимующие птицы», рассматривание картин с изображением птиц, наблюдение за птицами на прогулке.

**Ход**

**Разминка**

Построение в круг.

Ходьба друг за другом по кругу на носочках, на пятках, с высоким поднятием ног, приставной шаг. Бег по кругу. Ходьба (восстановление дыхания).

**Упражнения**

**Воспитатель:** Ребята, отгадайте загадку:

1. Чик-чирик! К зернышкам прыг!

Клюй, не робей!

Кто это? (воробей)

 Прыжки на корточках, махи руками со словами (чик-чирик!)

1. Угадайте, что за птица

Света яркого боится,

Клюв крючком, глаза пяточком. (сова)

Приседания и махи руками в стороны (произносим УГУ!)

1. Хоть поменьше воробья,

Не боюсь зимы и я,

Всем известная вам птичка

А зовут меня… (синичка)

Прыжки с прямыми ногами в разные стороны, махи ладонями (произносим тинь-тинь!)

1. Кар-кар-кар!

Кар-кар-кар!

Вот и весь репертуар.

Оглашает крону клена

Своим пением… (ворона)

Большие прыжки по кругу, руки в стороны, наклон со словом «Кар».

1. Птица к нам спустилась в ноги

Смело ходит по дороге

И боится только кошек,

Ей даем семян и крошек.

С нами птица круглый год

Воркованием поет. (голубь)

Ходьба , руки подняты и отведены назад ладонями вниз, грудь вперед, голова чуть поднята.

**Самомассаж**

**Воспитатель:** Птички слетелись в стайку и прячутся от дождика в своем домике. Вставайте в круг плотнее друг за другом.

1. Похлопывание ладошками по спине друг друга

**Воспитатель:** Дождик бегает по крыше –

 Бом! Бом! Бом!

 По веселой звонкой крыше -

 Бом! Бом! Бом!

1. Постукивание друг друга пальчиками.

**Воспитатель:** Дома, дома посидите –

 Бом! Бом! Бом!

 Никуда не выходите –

 Бом! Бом! Бом!

1. Поколачивание кулаками.

**Воспитатель:** Поиграйте, поиграйте –

 Бом! Бом! Бом!

 А уйду, тогда гуляйте –

 Бом! Бом! Бом!

1. Поглаживание ладошками

**Воспитатель:** Дождик бегает по крыше –

 Бом! Бом! Бом!

 По веселой звонкой крыше -

 Бом! Бом! Бом!

**Подвижные игры:**

**Воробьи и вороны**

Воспитатель объясняет условия игры, рассказывая, что надо будет сделать при команде «Воробьи!», а что при команде «Вороны!». Например, при команде «Воробьи!» дети должны будут присесть на корточки и прыгать. А при команде «Вороны!» - поднимаются на носочки и машут руками. Теперь можно начинать игру. Воспитатель несколько раз меняет команды, чтобы дети научились их оперативно выполнять. Но в ходе игры возможны так называемые обманки. Например, воспитатель может по слогам медленно произносить: «Во – ро - … ны!». Дети должны быстро выполнить движение, которое было задано для ворон. Кто выполнил последним или перепутал выбывает из игры. Тот, кто останется последним, получает звание самого внимательного и становится победителем.

**«Летает – не летает»**

Игроки встают в круг лицом к центру. Водящий ходит в круге и называет различные предметы, соединяя их со словом «летает». Причем, подбор предметов может быть совершенно произвольным: «Птица летает, корова летает, бабочка летает, тетрадь летает». Задача детей-игроков – внимательно вслушиваться в текст водящего и в тот момент, когда он действительно называет летающие предметы, надо подпрыгнуть вверх.

**Воспитатель:** Молодцы!