**Конспект занятия по физкультуре**

**с детьми средней группы**

**Подготовила воспитатель:**

**Плеханова Ольга Алексеевна.**

**Тип.** Физкультурно-оздоровительное.

**Форма проведение.** Путешествие в сказку.

**Тема.** Закрепление навыков ползанья на животе по скамье.

**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.

- Формировать правильную осанку, культуру движений.

- Развивать у детей силу, выносливость, быстроту, ловкость.

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

- Воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

**Оборудование.** Гимнастическая скамейка, обручи.

**Ход занятия.**

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

**Воспитатель.** 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 ура, ура!

**Воспитатель.**  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»!

**Колобок.**

**Воспитатель.**  Ну, что ребята согласны на путешествие. Вот здорово! А сейчас  проверим мышцы наших ног и рук, какие они? (ответы детей). Правильно они мягкие, слабые, предлагаю начать  тренировку, Готовы, тогда в путь!

**Вводная часть.**

**Воспитатель.**

Построение в шеренгу.

* ходьба по кругу

**Воспитатель.   (*Ходьба по кругу)***

                 По   дорожке все шагаем, и здоровье укрепляем, осанку сохраняем

**Воспитатель.**

Упражнение**«Петушок»**с высоким подниманием колена, руки в стороны.

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

**Воспитатель.**

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

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

**Воспитатель.**

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

                       …**Уточка в вразвалочку идет, своих деточек ведет.**

**Воспитатель.**

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**

  **Воспитатель.**

Упражнение**«Собачка»**ходьба на четвереньках

                        … **А теперь собачка с нами по дороге зашагала**

**Воспитатель.**

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

                  … В болоте живут лягушки, они мне как подружки.

**Воспитатель.**

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

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

**Воспитатель.**

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

        ….**А теперь бегом по кругу догоняем мы друг друга**

**Воспитатель.**

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

**Воспитатель.**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».)**

**Воспитатель. шагом марш.**

                   … Шагом марш не неспеша, 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.

Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше путешествие.

**ОРУ**

1. **упражнения для глаз (10 раз).**

**«День, ночь»**

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

- на 1 – зажмуриться

      - на 2 - открыть глаза

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

**«Часики»**

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. – сесть, 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.Прыжки (10 раз)**

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

      - на 2-х ногах

      - на одной

      - вправо-влево

      - вперед-назад

     5. **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).

**Креативная гимнастика.**(Творческая игра, направленная на развитие выдумки, творческой инициативы детей).

**Воспитатель.** 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

**Воспитатель.**Пока колобок в печи. Упражнения выполним для души.

 - Червяк

 - Лев – сед вывалив язык.

 -  Змея

 - Рыбка

**ОВД**

1. ползание по-пластунски по скамье
2. прыжки из обруча в обруч

**построение в круг.**

**Воспитатель.**  Ребята, а теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее.

**Воспитатель.**  Пока мы занимались, наш колобок испекся. Колобка из печи достаем, до чего ж он хорош**.** Вот и попали мы в сказку «Колобка», а он приготовил для нас игру «мыльные пузыри», они дружат с небом, солнцем, ветерком. Ловите пузыри, прыгайте выше, вы должны их все поймать.

Стихотворение:

…Ты на небо посмотри

Там увидишь ты шары

Выше прыгай и хватай

Мяч здоровья получай!

(звучит музыка, дети должны допрыгнуть и сорвать мячи, которые подвешены к потолку на ниточки )

**Воспитатель.** Садитесь. Вы довольны? Вам понравилась игра? Устали? Но даже если кто-то и устал, то усталость приятная. Потрогайте свое тело, оно теплое и влажное. На лбу собрались капель трудового пота. 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. Но это еще не все. От бабушки и Колобка вам гостинец. За ваши сегодняшние успехи.

**(корзина с гостинцами, письмо зачитывает)**

**Письмо от бабушки:**«Испекла вам пирожки, не малы, не велики, мягкие, румяные, только с жара самого, угощайтесь малыши, угощаю от души, вам здоровья всем желаю, в сказку в гости приглашаю».

Бабушка и Колобок».

**Воспитатель.** Спасибо ребята за занятие, До свиданья,  до новых встреч.