**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 2 «Рябинка».**

**Конспект занятия по физической культуре**

**(для детей средних и старших групп)**

**На тему: Физкультурный досуг**

**"Весна красна".**

**Провела:**

**Инструктор по физической культуре -**

**Крайнова Наталья Юрьевна**

**Март, 2016 г.**

**Программное содержание:**

Доставить детям радость, создать хорошее настроение.

В игровой форме развивать основные физические качества:

- быстроту, силу, ловкость, координацию, ориентировку в пространстве, закреплять навыки ползания, полученные на занятиях, развивать выразительность речи.

**Оборудование:**

Гимнастическая скамейка, обручи, искусственные цветы, воздушные шары.

Дети входят в физкультурный зал. Их встречает педагог.

**Педагог:** Здравствуйте, ребята! Я рада встречи с вами! Я сегодня пришла в детский сад,

а у меня на столе лежит письмо. Я не знаю, кто его прислал. Хотите узнать?

**Дети:** Ответы детей.

**Педагог:** Содержимое письма нужно сложить в единое целое из частей, которые

находятся в конверте, и тогда мы вместе с вами узнаем, кто же прислал нам

это загадочное письмо.

**Игра - эстафета «Собери картинку».**

Дети делятся на две команды, по сигналу педагога, дети должны будут собрать пазл в единую картинку «Старичок - Лесовичок». Чья команда быстрее справится с заданием, побеждает.

**Педагог:** Ребята, посмотрите. Кто это у нас с вами получился?

**Дети:** Ответы детей - (Старичок - лесовичок)

**Педагог:** Давайте прочитаем письмо?

«Дорогие ребята! Случилась беда. Наступила весна, а лес не просыпается. Помогите разбудить весенний лес и солнышко. Старичок - Лесовичок.

**Педагог:** Поможем Лесовичку разбудить всех в лесу?

**Дети:** Да!

**Педагог:** Тогда нам нужно отправиться на прогулку в лес. Но, чтобы туда попасть, нужно ударить по волшебному шарику. (Каждый ребенок подпрыгивает и ударяет по висящему воздушному шарику.) Проверим свою осанку. Плечи подняли, отвели назад, живот втянули. А теперь поднялись высоко на носочки, руки к верху, выросли, потянулись к солнышку.

*(Вводная часть исполняется под музыку).*

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «гусиный шаг».

**Педагог:** А теперь…

Раз- два – три - ноги поднимайте,

Раз- два – три - побыстрее шагайте!

Быстрая ходьба, переходящая в ходьбу по скамейке с перешагиванием через препятствия, руки в стороны (кубики, лежащие на скамейке, на расстоянии друг от друга), далее бег по канату, лежащему на полу.

**Педагог:** Вот мы и в лесу.

Здравствуй, лес.

Дремучий лес.

Полный сказок и чудес!

Все открой, не утаи,

Ты же видишь мы - свои.

**Педагог:** Вот мы и попали в лес на цветочную полянку. Посмотрите, дети, сколько

здесь весенних цветов. Ребята, а какие весенние цветы вы знаете?

**Дети:** (Ответы детей: подснежник, мать – и - мачеха, одуванчик).

**Педагог:** Подойдите к цветам и возьмите их в руки. Ребята цветы не простые, а

волшебные. Давайте, понюхаем их.

**Дыхательное упражнение «Аромат цветов»** (под медленную музыку)

(через нос делаем спокойный вдох, задерживаем дыхание, медленно выдыхаем, А - ах ).

**Педагог:** Вот мы и разбудили цветы. Ребята! Впереди дремучий лес - там

старые поваленные деревья. Помним нужно пройти, не упасть, подлезть

под корягу и пробраться через густые кусты (проползти по скамейке на

коленях, спрыгнуть на две ноги на мат, пролезть через дугу).

*(Во время исполнения движений звучит фонограмма с записью голосов птиц).*

**Педагог:** Вот, ребята мы вышли на поляну. Давайте на этой полянке попробуем разбудить весенний лес и солнышко.

**Речевая физкультминутка «Солнышко»**

Солнце спит, и небо спит, (ладони к левой щеке, к правой щеке)

Даже ветер не шумит. (Качаем поднятыми вверх руками)

Рано утром солнце встало, (подняли руки вверх, потянулись)

Все лучи свои послало. (Качаем поднятыми вверх руками)

Вдруг повеял ветерок, (помахали руками вверх-вниз)

Небо тучей заволок. (Закрыли руками лицо)

И деревья раскачал. (Качание туловища влево - вправо)

Дождь по крышам застучал, (прыжки на месте)

Барабанит дождь по крыша (хлопки в ладоши)

Солнце клонится все ниже. (Наклоны вперед)

Вот и спряталось за тучи, (приседаем)

Ни один не виден лучик. (Встали, спрятали руки за спину)

**Педагог:** Что-то не хочет выходить на нашей поляне солнышко, и лес не хочет просыпаться. Ребята, а давайте мы поиграем с вами игру, и может тогда солнышко проснется?!

**Игра – эстафета «Солнышко»**

2 команды детей. У первых стоящих детей в колонне в руке по обручу, в руке каждого последующего ребенка по одной гимнастической палке. По сигналу педагога по очереди, первый ребенок должен добежать до цели, положить обруч на пол и вернуться назад, передав эстафету другому. Бегущий следующим добегает до цели ложит свою гимнастическую палку к обручу (это будет лучик), и так далее. Выигрывает та команда, которая быстрее построит солнышко!

**Педагог:** Ребята посмотрите вокруг. Как стало в лесу светло, радостно, весело, нарядно.

А давайте назовем эту полянку «Солнечная». Вот и разбудили мы весенний

лес и солнышко.

**Пальчиковая гимнастика «Солнышко»**

Солнышко, солнышко, погуляй у речки (Шевелят пальцами обеих рук).

Солнышко, солнышко, разбросай колечки (Быстро сжимают и разжимают кулаки).

Мы колечки соберем, золоченые возьмем (Делают хватательные движения щепотью).

Покатаем, поваляем (Круговыми движениями трут ладонь о ладонь).

И назад тебе вернем. (Поднимают руки вверх, раздвинув пальцы).

**Педагог:** Посмотрите, ребята, мы всех разбудили. И Старичок - Лесовичок стал

веселым и довольным. Покажите, какой он стал.

**Дети:** Стоя в кругу, улыбаются друг другу, указательные пальчики на уголках губ.

**Педагог:** Пора возвращаться в наш детский сад тем же путем, что мы шли сюда.

Быстрая ходьба, переходящая в ходьбу по скамейке с перешагиванием через

препятствия, руки в стороны (кубики, лежащие на скамейке, на расстоянии

друг от друга), далее бег по канату, лежащему на полу.

**Педагог:** Ребята! Понравилось вам в лесу? Всех разбудили? А что еще мы с вами

сегодня делали в лесу?

**Дети:** (Ответы детей).

**Педагог:** Наверное, вы немного устали, давайте ребята сделаем себе самомассаж.

**«Самомассаж»**

(Движения в соответствии с текстом)

- Вы устали, глазки? - Да! (поглаживание век)

- Вы готовы, ушки? - Да! (поглаживание ушей)

- Вы готовы, ручки? - Да! (поглаживание кистей рук)

- Вы готовы, ножки? - Да! (поглаживание ног)

- Вы готовы? (развести руки в стороны) - Да! (обнять себя руками)

**Педагог:** На этом наше путешествие заканчивается. Но у меня есть для вас еще один

сюрприз. К вам пришел в гости Старичок – Лесовичок.

**Лесовичок:** Здравствуйте ребятки! Большое спасибо вам, что вы разбудили мой лес, и

солнышко от зимнего сна. За это я хочу угостить вас. Надеюсь, вы еще

придете ко мне в гости на лесную поляну, и мы с вами еще увидимся. До

свидания ребята!