**28 октября в средней группе «Солнышко» 1 корпуса прошло открытое занятие по физическому воспитанию на тему «Весёлые зайки», с использованием здоровье сберегающих технологий и элементов математики.**

**Конспект**

**Программное содержание**

***Физическое развитие:***

- содействовать улучшению работоспособности детского организма

- продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат

- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма (делаем самомассаж, что бы укрепить здоровье)

- учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке, перешагивая через препятствие

- закреплять умение подлезать под дугу способом прямо

- продолжать формировать  двигательные умения и навыки

***Познавательное развитие:***

- совершенствовать умение сравнивать два предмета по величине (высоте)

- развивать умение определять пространственные направления от себя (право, лево)

***Социально – коммуникативное развитие:***

- способствовать формированию личностного отношения ребёнка к соблюдению моральных норм: взаимопомощи, сочувствию

- учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений

- продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время подвижных игр

***Речевое развитие:***

- совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы

- пополнять и активизировать словарь детей на основе углублённых знаний о ближайшем окружении, расширять представления о предметах

***Художественно – эстетическое развитие:***

- продолжать знакомить с произведениями народного искусства (загадки, потешки)

***Здоровье сберегающие технологии* –** самомассаж, массаж мячиками «Ёжиками», упражнения на восстановления дыхания, двигательные упражнения для коррекции стопы

**Ход занятия**

**Инструктор по физической культуре:**

Доброе утро, ребятки!

Вы, проснулись?

А вот это я сейчас проверю!

**Медитация и самомассаж «С добрым утром»**

С добрым утром, глазки!

Вы проснулись? Да!

С добрым утром, ушки!

Вы проснулись? Да!

С добрым утром, носик!

Ты проснулся? Да!

С добрым утром, щечки!

Вы проснулись? Да!

С добрым утром, ротик!

Ты проснулся? Да! (вытягивают губы трубочкой, затем широко улыбаются)

С добрым утром, дети!

Вы проснулись? Да!

Тогда, отгадайте – ка загадку:

*Это что за зверь лесной*

*Встал, как столбик под сосной!*

*И стоит среди травы –*

*Уши больше головы?*

**Дети:** зайчик!

Правильно это зайчик! Ребята, дело в том, что скоро Новый год, а зайчата в лесу не могут выбрать себе ёлочки по размеру. Вы хотите им помочь (ответы), тогда вы должны превратиться в зайчат и отправится в лес, согласны (ответы).

**I Вводная часть:**

- Руки делаем на пояс и говорим: «Вправо, влево повернись, и в зайчишку превратись»

**-**Вот какие зайки, зайки -  побегайки!

**-**Повернулись на право, на мести шагом марш, в обход по залу в лес шагом марш!

Белый снег, белый снег

Перекрашивает всех.

Мы шагаем дружно в ряд

Много маленьких зайчат.

*(обычная ходьба по залу)*

По тропинке в лес заходим,

Лапки за спину кладем

И на пяточках идем.

*(ходьба на пятках)*

Не шумим и не поём,

Словно мышки мы идём,

На носочках мы идём,

И лису мы не спугнём.

*(ходьба на носках)*

Ты дружней, дружней шагай,

Ножки выше поднимай.

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенёчки.

*(ходьба, высоко поднимая колени)*

Мы протопаем дорожку,

Чтоб в снегу не вязли ножки.

*(ходьба топающим шагом)*

А теперь мы побежали,

Лапки в кулачки все сжали,

Побежали, побежали,

Лапки в кулачки все сжали.

*(бег обычный)*

Мы старательно бежали,

Не споткнулись, не упали.

На пути ёжика повстречали.

Зайки в кружок собираются, А ёжики в ручки забираются. Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек. Ёжики катаются, ладошки улыбаются. Зайки стараются, ёжик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал. Посмотри-ка, ямки стали, А ладошки не устали.

**II Основная часть:**

**ОРУ**

Чтоб продолжить дальше путь,

Зайчикам размяться  нужно,

И с хорошей подготовкой

Станет  зайчик сильным, ловким!

**1. Стал наш зайка у сосны,  
   Уши выше головы.**

И. п. - ноги у. д., руки вдоль туловища.  
1 – руки вверх, подняться на носочки,

2 – и. п. (6 раз)

**2. Зайке весело стоять,  
   Стал он лапками махать.  
   Раз-два, раз-два,  
   Стал он лапками махать.**

И. п. - ноги у. д., руки за спиной.  
1 -руки вперёд,

2 – и. п. (4 раза)

**3. Зайки ставьте лапки шире,  
   Ну-ка зайка повернись.  
   Вот так покажись,  
   Вот так повернись.**

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1 – поворот вправо (влево),

2 – и. п.(по 2 раза)

**4.Будем дружно приседать,**

**Будем дружно мы вставать.**

**Раз присели,**

**Два привстали.**

И. п. - ноги у. д., руки на поясе.  
1 – присели, 2– и. п. (4 раза)

**5.** **Стали зайки наклоняться,**

**Наклоняться выпрямляться**

**Раз, два, раз, два,**

**Наклоняться, выпрямляться**

И. п. - тоже  
1 – наклон вперед,  
2 – и. п. (4 раза)

|  |
| --- |
| **6.** **Зайки лапки ставим вместе,**  **И попрыгаем на месте,**  **Девочки и мальчики,**  **Прыгают как зайчики,**  **А теперь мы пошагаем**  **Ножки дружно поднимаем**  **Зайки лапки ставим вместе,**  **Снова прыгаем на месте!**  Прыжки в чередовании с ходьбой  20\*2  И. п. ноги вместе, руки на поясе.   * Прыжки на двух ногах на месте. * Прыжки ноги врозь, ноги вместе.   **Будут зайки отдыхать**  **Будут лапки поднимать,**  **Поднимать опускать,**  **Дружно носиком дышать.**   * Упражнение на дыхание:   1 – руки вверх – вдох, 2 – руки опустить  - выдох. |

**Основные виды движений**

**1.** Трудный путь впереди

     Нужно сначала по мостику пройти.

- Но, ребята, мостики одинаковой высоты (ответы), мальчики – зайчики построятся у высокой скамейке, а девочки – у низкой.

     Ты по мостику иди

     Спинку ровненько держи.

Выше ноги поднимай,

На снежки не наступай.

*(ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячики)*

**2.** Дальше ветки на пути

    Ты под ветками пройди

    Ты головку наклони

    И под веткой проползи.

*(подлезание под дугу способом прямо)*

Вот мы и пришли на поляну, где живут зайчики. Сколько их много, а чем они отличаются друг от друга (размером). Давайте с ними поиграем, если появится лиса, мы маленьких зайчиков спрячем под низкую ёлочку, а больших под высокую ёлочку.

**Подвижная игра «Зайчики и лисичка»**

По лесной лужайке разбежались зайки.  
Вот какие зайки, зайки – побегайки.  
Сели заиньки в кружок, роют лапкой корешок.  
Вот какие зайки, зайки – побегайки.  
Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка,  
Ищет, где же зайки, зайки – побегайки.  
(По окончании песни «зайки» убегают от воспитателя, надевшего шапочку лисы, и прячутся под ёлочку соответствующей высоты: маленькие под низкую ёлку – большие под высокую ёлку) – 2 раза

- Вот мы и помогли зайчикам найти ёлочки нужного размера, пора превращаться в ребят, и идти в детский сад.

- Руки делаем на пояс и говорим: «Вправо, влево повернись, и в ребят все превратись»

**III Заключительная**

Холодно в лесу зимой,

Зашагали мы домой.

*(ходьба в колонне по одному)*

По тропинке мы шагали

Руки наши согревали.

*(хлопают в ладоши)*

По тропинке ноги шли,

Прямо в детский сад пришли.