**Конспект открытого занятия  по физической культуре  с использованием здоровьесберегающих технологий в средней группе**

**«Озорные медвежата».**

**Программное содержание: (задачи)**

* Учить детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.
* Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами.
* Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, творчество, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус.
* Познакомить детей с подвижной игрой «Медведь», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры.
* Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки, 4 дуги,  2 ребристые дорожки, 5маска медведя, эмблемы медвежат, маленькие массажные мячи по количеству детей, магнитофон и музыка для массажа.

**Место проведения:**спортивный зал (зал хорошо проветрен и сделана влажная уборка).                         Дети занимаются босиком.

**Здоровьесберегающие технологии:**

1. Дыхательная гимнастика – А. Н. Стрельниковой;

 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров;

3. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки – В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров.

4.  Массаж с массажными мячиками – К. К. Утробина

**Ход занятия**

**I. Вводная часть.**

Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку, садятся на скамейку, снимают обувь и строятся в шеренгу.

Инструктор: Физкульт привет!

 Здравствуйте, ребята! Проверка осанки, равнения.

Ребята,  отгадайте, пожалуйста, загадку:

Летом ходит без дороги между сосен и берез,

А зимой он спит в берлоге, от мороза пряча нос!

Дети: Медведь.

Инструктор: Молодцы, ребята! Это медведь.

А вы хотите превратиться в озорных медвежат?

Дети: Да.

 Инструктор: Тогда я  раздам вам эмблемы: 1-2-3! Абракадабра, бри! и теперь вы не ребята, а озорные медвежата.

Инструктор: На право! За главным медвежонком Шагом марш!

|  |  |
| --- | --- |
| Мы весёлые ребята       | Ходьба в колонне по одному |
| Наше имя – медвежата | На внешней стороне стопы      |
| Мишки по лесу пошли     По тропинке вдаль зашли.Лапы выше поднимаютПо тропинке вдаль шагают. | Ходьба с высоким подниманием ног                            |
| Мишки быстро побежалиНа малинный след напали | Легкий бег друг за другом |
| Чтобы Мишкам не хворатьНадо шкуру согревать | Потирают себя по животу |

***Дыхательное упражнение:****(выполняется в соответствии с текстом)*

Подуем на плечо, подуем на другое,                                                                                 Подуем на живот, как трубка станет рот,                                                                           А потом на облака и остановимся пока!                                                                              Быстро потянулись,                                                                                                          И мне улыбнулись,                                                                                                            Теперь к гостям подойдем,                                                                                               И им подмигнем!

Мишки шли, шли, шли,                                *Ходьба обычная.*На лужайку пришли.Все в колонки встали,                                                                                                            Разминаться стали.                 *Перестроение в две колонны*

**II. Основная часть.**

***Общеразвивающие упражнения без предметов:***

|  |  |
| --- | --- |
| Медвежата в чаще жили,Головой своей крутили.Вот так, вот так,Головой они крутили. | И.п. ноги на ширине стопы, руки на поясе    Повороты головы в стороны  (6 раз в каждую сторону)                                                |
| Медвежата мёд искали,Дружно дерево качали.Вот так, вот так,Дружно дерево качали. | И.п. ноги на ширине стопы, руки внизу1-2 – поднять руки вверх, помахать ими    (5-6 раз в каждую сторону)                                                                                         |
| Ну-ка мишка повернись,  Ну-ка мишка покажись.    Вот так, вот так,Ну-ка, мишка, покажись.      | И.п. стоя, руки на поясе1- поворот туловища в правую сторону, руки      в стороны;2- и.п.3- поворот туловища в левую сторону, руки в   стороны; 4-и. п. (по 3 раза в каждую сторону)          |
| Вперевалочку ходили,И из речки воду пили.Вот так, вот так,Из речки воду пили.         | И.п. ноги врозь, руки на поясе1 - наклон вниз,  руками дотронуться до пола2- и.п.5-6 раз |
| Хлопай мишка,Топай мишка,Приседай со мной братишка.Вот так, вот так,Приседай со мной братишка. | И.п.- ноги  на ширине  ступни, руки на поясе1-присесть, руки вперед2- и.п.5-6 раз |
| А потом они плясали,Выше лапы поднимали.Вот так, вот так,Выше лапы поднимали. |  И.п. ноги вместе, руки внизу                           Прыжки руки вверх, ноги врозь    Чередовать с ходьбой 2 раза. |

***Основные виды движений:***

1. Ходьба по гимнастической скамейке (1. руки в стороны, 2. приседание посередине пути).

Ты по скамеечке иди,

 Руки в стороны держи.

2. Ходьба по ребристой доске

  По дорожке ты шагай

 Выше ноги поднимай.

3. Подлезание под дугу.

   Под елочкой подлезай

   И, чтоб ручки не запачкать,

  На коленки убирай.

4. Ползать на четвереньках между предметами (кеглями).

Между пенёчками ползи.

***Подвижная игра «Медведь»***

  Играющие становятся в круг. Выбирается  водящий - «медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
|  Как-то мы в лесу гуляли И  медведя повстречали.               | Ходьба по кругу, взявшись за руки |
|  Он под ёлкою лежит, Растянулся и храпит. | Остановится, послушать… |
|  Мы вокруг него ходили Косолапого будили: | Ходьба в другую сторону, на носочках |
|  «Ну-ка, Мишенька, вставай, И быстрей нас догоняй» | Погрозить указательным пальцем. |

                                                                                                                                      Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их, до кого дотронется, тот выбывает из игры.

**III. Заключительная часть.**

Молодцы, медвежата, вы справились с заданиями.

 А сейчас я опять скажу волшебные слова, и вы превратитесь в ребят!

«1-2-3 - Абракадабра, бри». Ну, вот вы опять ребята.

Дети, вы тренировались, играли, немного устали, садитесь скорее в кружок, давайте сделаем небольшой массаж.

Дети берут массажных ёжиков и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка.

Ребята в кружок собираются, А ёжики в ручки забираются.

1. Массаж кистей рук:

 Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек.

2. Массаж правой и левой руки:

Двигаем ёжика вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на   мяч (от кисти к плечу и обратно).

3. Массаж груди:

Ёжика двигаем ладошкой по кругу на груди.

4. Массаж спины:

Дети поворачиваются по кругу и пододвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу – двигают ёжиков вверх вниз, затем по кругу. По сигналу дети поворачиваются в другую сторону и снова делают массаж спины.

5. Массаж ног:

Дети снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.

6. Массаж стоп:

Положить ёжика на пол, прижать его правой стопой, подвигать вперёд-назад,  слегка надавливая. То же левой стопой.

Дети убирают массажных ёжиковб

А теперь пришла пора, в группу вам идти пора. Цепляемся в большой паровозик и дружно едем в группу!