**Конспект занятия**

**Фамилия, имя, отчество автора:** Михайлова Ольга Олеговна.

**Занимаемая должность:** инструктор по физической культуре.

**Наименование ДОУ:** МБДОУ «Детский сад № 45 «Журавлики»

**Предмет:** занятие по образовательной области «Физическое развитие»

**Тема:** «Как дети Солнышко разбудили».

**Продолжительность:** 1 занятие (20 минут)

**Группа:** средняя.

**Технологии:** мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук), презентация «Как Петушок к Солнышку ходил» на этапе предварительной работы.

**Аннотация:**

Представленный конспект занятия входит в цикл образовательной деятельности в рамках тематической недели «Весна» образовательной программы. Предполагает использование гимнастических палок. Традиционно состоит из 3 частей – вводной, основной и заключительной. В качестве игровой мотивации выступает проблемная ситуация – необходимо разбудить Солнышко, чтобы весна быстрее наступила.

**Конспект занятия:**

**Ход:**

**Цель:** развитие физических способностей детей среднего дошкольного возраста через использование в образовательном процессе гимнастических палок.

**Образовательные задачи:**

- упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в беге с высоким подниманием колен;

- формировать навыки сохранения равновесия при ходьбе на носках и пятках;

- упражнять в энергичном отталкивании в прыжках «ноги вместе-ноги врозь», продвигаясь вперёд;

- продолжать упражнять в прыжках между предметами с продвижением вперёд на правой и левой ноге, в прыжках «змейкой» на двух ногах.

**Развивающие задачи:** развивать двигательные навыки, координацию движения; развивать ориентацию в пространстве.

**Воспитательные задачи:** Воспитывать желание заниматься двигательной деятельностью.

**Оборудование**: гимнастические палки по количеству детей, 2 обруча, покрывало, игрушка солнце, сувениры-сердечки.

**Предшествующая работа:** просмотр презентации «Как петушок Солнышко разбудил».

**Ход:**

*Инструктор:* Здравствуйте, ребята! Я поздравляю вас с первым днём весны. Но жаль, что солнышко ещё так сильно не греет…Наверно оно ещё спит! А вы знаете, кто солнышко может разбудить? Правильно, петушок из сказки. А можем и мы сами сможем! Вы согласны? Тогда пора в путь!

**1 часть Вводная** (4-5 минут)

- Ходьба в колонне по одному.

- По сигналу инструктора, дети переходят на ходьбу на носках- руки прямые вверх (к солнцу), обычная ходьба;

- ходьба на пятках- руки за голову, обычная ходьба;

- переход на лёгкий бег.

Бег с высоким подниманием колен, обычная ходьба;

- прыжки «ноги вместе- ноги врозь» с продвижением вперёд, руки на поясе.

Все виды бега чередуются с обычной ходьбой (построение в шеренгу перед игрушкой солнце)

*Инструктор:* По дороге долго шли, вот и к солнышку пришли (открывает покрывало, за которым игрушка - Солнышко).

*Солнце:* (озвучивает инструктор) Здравствуйте, ребята, очень радо я вас видеть! Что вас ко мне привело?

*Дети:* Пришли мы тебя разбудить!

*Солнце:* Чтобы я теплее стало, надо лучики мои развеселить! Возьмите их скорее *(дети идут в колонне по одному и берут самостоятельно палки-лучики).* *Перестроение в 3 колонны.*

**2 часть. Основная** (13-14 мин.)

ОРУ с гимнастической палкой:

**1.** **«Лучик подними»** И.п. стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. Поднять палку вверх, за голову, вверх, вернуться в и.п. *(4-5 раз, темп средний)*

**2.** **«Поворот луча»** И.п. стойка ноги на ширине плеч, палка за головой, руки согнуты в локтях. Поворот корпуса вправо, вернуться в и.п., поворот корпуса влево, вернуться в и.п. *(по 3 раза в каждую сторону, темп средний; стопы и таз неподвижны)*

**3.** **«К солнцу потянись»** И.п. то же, что и в предыдущем упражнении. Наклон корпуса вправо, палку вверх, вернуться в и.п., наклон корпуса влево, палку вверх, вернуться в и.п. *(по 3 раза в каждую сторону, темп средний; ноги в коленях не сгибать)*

**4.** **«Поклонись лучу»** И.п. то же, что и в предыдущем упражнении. Наклон корпуса вперёд,вернуться в и.п., наклон корпуса назад, вернуться в и.п. *(по 3 раза, темп средний; шею не напрягать и не наклонять назад)*

**5. «Растянем луч»** И.п. сед на полу, ноги врозь, палка на коленях в руках. Палку поднять вверх – наклон вперёд, коснуться ног, поднять палку вверх и вернуться в и.п. (4-5 раз, темп средний; стараться палкой дотянуться до носков ног)

**6.** **«Пощекочем лучик наш»** И.п. лёжа на животе, ноги вместе, палку поставить вертикально и зафиксировать её руками. Карабкаться максимально вверх, потом медленно опускаться вниз. *(2- 3 раза, темп медленный; максимально тянуться до верха, передвигая хват рук вверх*)

*Инструктор:* Теперь в колонну по двое становись! Станем мы сейчас Солнечными Зайчиками. Что зайчики любят делать?

*Дети:* Прыгать!

*Инструктор:* Вот и мы сейчас вспомним, какие прыжки мы знаем.

**ОВД:**

1. Прыжки на двух ногах через 4-5 лучиков, помогая себе взмахом рук. (1-2раза)

2. Прыжки через палки-лучики на правой ноге, затем на левой ноге. (по 1 разу на каждой ноге)

3. Прыжки на двух ногах «змейкой» между палками-лучиками. (1- 2 раза)

4. Подвижная игра «Солнце и Луна» *(в разных концах зала лежат: обруч жёлтого цвета (дом у Солнца) и обруч голубого цвета (дом у Луны). По сигналу инструктора дети разбегаются по залу. На словесный сигнал все играющие бегут к тому домику, который назвали и принимают какую-либо позу. «Раз, два, три- в гости к Солнышку зайди!» или «Раз, три, два- отдыхать уже пора». Инструктор отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее и оригинальнее).*

**3 часть Заключительная** (2-3 мин)

*Инструктор:* Как весело нам стало. Солнышко, мы смогли твои лучики развеселить?

*Солнце:* Спасибо вам, ребята! Перестали мои лучики скучать, чувствую тепло приближается. Скоро всё заблагоухает весенними ароматами.

*Инструктор:* А мы очень любим дышать свежим и вкусным воздухом. Правда, ребята? Давайте покажем, как?

**Дыхательная гимнастика «Ветер»**

*Инструктор:* Аромат сосны вдыхаем

И дыханье затаим.

А теперь мы выдыхаем.

Выдыхаем…выдыхаем.

Носом – вдох,

А выдох – ртом.

Дышим глубже,

А потом –

Мы подуем высоко,

Мы подуем низко,

Мы подуем далеко,

Мы подуем близко.

Успокоились немножко-

Вдох- закончилась дорожка

*Солнышко:* Как хорошо у вас получается! Вы - большие молодцы! В *знак* благодарности, хочу я вам подарить маленькую частичку своей теплоты – сердечко! *(дарит детям сувениры-сердечки).* Оно будет согревать вас, когда меня не будет рядом. До свидания, ребята! Счастливого вам пути!

*Дети:* До свидания, Солнышко!

*Инструктор:* Ребята, вставайте скорее на дорожку. Как ваше настроение? Вот и здорово!

Как вы думаете, что лучше всего у вас получилось сегодня? А какие упражнения вы бы хотели показать своим родителям, чтобы они выполнили их вместе с вами, назовите их? С помощью чего мы смогли развеселить сегодня солнышко? Вы большие молодцы! Спасибо за ваши ответы! Пора нам в путь отправляться.

 *Дети спокойным шагом проходят по кругу и возвращаются в группу*.