Конспект

**Тема:»**Физкультурно-оздоровительная деятельность с применением русских и бурятских подвижных игр.»

.

**Одежда:** шорты, футболка, носки, спортивные тапочки.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Цель:** Способствовать развитию у детей интереса к физической культуре и познавательной деятельности, творческой двигательной активности, воображения, речи.
**Программные задачи:**
1) Создавать условия:
- для совершенствования двигательных умений и навыков;
- для закрепления умений сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре и в прыжках на двух ногах;
- для положительного эмоционального настроя;
2) Способствовать формированию правильной осанки, предупреждение плоскостопия;
3) Активизировать познавательно - исследовательский интерес детей к живой природе;
4) Побуждать детей к самостоятельности, к проявлению дружеских взаимоотношений и любви к животному миру.
**Предварительная работа**
Беседы с детьми о животных, показ картинок, иллюстраций, чтение познавательной и художественной литературы..

1. Дети заходят в зал и строятся в шеренгу. Проверка осанки

**Воспитатель.**Осенний лес волшебный лес
Полон сказочных чудес
Мы пойдём гулять сейчас
И зовём с собою вас.
Ждут нас на лесной опушке
Разные зверушки.
**Воспитатель**: Ребята, а какие животные живут в лесу?
Ответы детей
**Воспитатель:**Скажите ребята, какое время года наступило? (ответы) Правильно сейчас уже конец осени и все звери уже приготовились к приходу зимы.
Давайте мы сейчас пойдём в лес и посмотрим, как они это сделали.
Повернулись все на право,по кругу,шагом марш...

**Воспитатель:**По лесной тропинке
Весело шагаем,
Спины держим прямо.
Колени поднимаем.
(Ходьба в колонне по одному)

**Воспитатель:**
Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем!

На носочки поднимайся,
Елочкам всем улыбайся!
(Ходьба на носках, руки вверх)
Мы всё дальше в лес идём
И совсем не устаём
(Ходьба в колонне по одному.)
Пятками листву утаптываем,
Тропинку себе прокладываем
(Ходьба на пятках)
По лесным дорожкам
С вами побежали, побежали
И ничуть мы не устали
(Бег в колонне по одному)

Молодцы.
Шагом мы теперь пойдём
И немножко отдохнём
Руки вверх поднимем выше,
Опускаем, глубже дышим.
Дышится легко ровно глубоко

(дыхательные упражнения)

**-**А теперь посмотрим, как же звери подготовились к суровой зиме

Ребята шли, шли, шли
На лужайку пришли
В 2 колонки встали
Разминаться стали. (Перестроение в 2 колонны)
**Основные виды движений:**
Идёт лиса по мостику,
Виляет рыжим хвостиком.
Прогулялась очень мило,
И предмет не уронила.
1.Ходьба по скамейке, на середине перешагнуть через кубик, руки на поясе.(2раза)

За морковкой в огород
Зайка прыгает вперёд.
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.(2раза)

В круг скорее надо встать
Будем с вами мы играть
**Подвижная игра «Медведь»** Играющие становятся в круг. Считалкой выбирается водящий - «медведь». Он присаживается в центре круга. Дети, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.
Как на горке снег, снег (идут, поднимают руки вверх, опускают)
И под горкой снег, снег (присаживаются на корточки, руки поднимают, опускают)
Как на ёлке снег, снег (идут, поднимают руки вверх, опускают)
И под ёлкой снег, снег (присаживаются на корточки, руки поднимают, опускают)
А под снегом спит медведь (дети бегут на носочках)
Тише, тише, не шуметь (останавливаются, грозят пальцем)
Просыпается медведь (медведь просыпается)
Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их, до кого дотронется, тот выбывает из игры.(2 раза)
Дети, вы тренировались, играли, немного устали, берите наши волшебные мячики и давайте сделаем небольшой массаж.
Дети берут массажные мячи и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка

**1. Массаж кистей рук:**
Мячик, мячик, ты колючий, покатайся между ручек. Мячик катается, ладошка улыбается. Детки стараются, мячик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал. Посмотри-ка, ямки стали, а ладошки не устали.
**2. Массаж правой и левой руки:**
Катаем мячик вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).
**3. Массаж груди:**
Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.
**4. Массаж ног:**
Дети, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.
**5.Массаж стоп:**
Положить мяч на пол, прижать его правой стопой, покатать мяч вперёд-назад, слегка надавливая на мяч. То же левой стопой.
Дети убирают мячи.
**Воспитатель:** Ребята, понравилась вам в осеннем лесу? Кого мы там встретили? (ответы)
**Инструктор:** Скажем до свиданья, осенний лес
Полный сказочных чудес.
А теперь пришла пора, в группу вам идти пора.

«ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ,СПАСИБО ЗАРЯДКЕ»