|  |  |
| --- | --- |
| **БАШҠОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАҺЫ НЕФТЕКАМА ҠАЛАҺЫ ҠАЛА ОКРУГЫНЫӉ 39-сы ҠАТНАШ ТӨР БАЛАЛАР БАҠСАҺЫ МУНИЦИПАЛЬ АВТОНОМИЯЛЫ МӘКТӘПКӘСӘ БЕЛЕМ БИРЕҮ УЧРЕЖДЕНИЕҺЫ**  **(39-сы БАЛАЛАР БАҠСАҺЫ МАМББУ)** | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №39 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК**  **РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**  **(МАДОУ ДЕТСКИЙ САД №39)** |

**ИНН 0264021028 ОГРН 1020201884262 КПП 026401001**

**юр. адрес:452688, Российская Федерация, Республика Башкортостан,**

**город Нефтекамск, улица Социалистическая, дом 66 В**

**эл.почта:** [dou39-neft@mail.ru](mailto:dou39-neft@mail.ru)**; тел. 8(34783) 3-50-74; 5-37-73**

**Конспект ООД по физической культуре с элементами логоритмики**

**(для среднего возраста)**

**Тема: «Прогулка в осенний лес».**

**Подготовила инструктор по физической культуре:**

**Хайбрахманова Ирина Петровна**

**г. Нефтекамск 2023г.**

**Цель:** Формировать у детей двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями.

**Задачи.**

**1**. Формировать умения выполнять упражнения согласно тексту.

**2**.Используя логоритмику, упражнять детей в ходьбе на носках, пятках, полуприсяди; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу.

**3**. Продолжать упражнять детей  в ходьбе по канату приставным шагом; упражнять в энергичном прыжке из обруча в обруч и пролезании на четвереньках через дуги.

**4.** Развивать ловкость, координацию, ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, навыки выполнения физических упражнений.

**5.**Способствовать укреплению мышечного корсета позвоночника детей, развитию крупных и мелких **групп мышц,** мелкую моторику рук, профилактика плоскостопия.

**6**. Вызывать у детей эмоциональный отклик, желание участвовать в **занятии**, воспитывать дружеские и добрые отношения друг к другу.

**Инвентарь и оборудование:**гимнастическая скамейка, дуги, обручи, канат, координационная дорожка, резиновые массажные коврики, магнитофон.

**Предварительная работа.**Беседа с детьми об осени.

**Ход занятия.** (дети входят в зал под музыку)

**Инструктор:** Построение в шеренгу, равнение, приветствие.

Мы сегодня не одни.  
      Гости к нам сюда пришли.  
      Чтобы вежливыми быть  
      Нужно «здравствуй» говорить.

Физкульт –привет!

«В лес **осенний на прогулку**

Приглашаю вас пойти

Интересней приключенья

Нам, ребята, не найти!» (направо шагом марш)

**1. Звучит *«Марш»*. Ходьба, маршировка.**

- Ходьба, руки на поясе.

По лесу мы все идем

Листья сыплются дождем

Под ногами шелестят

И летят, летят, летят.

- Ходьба на носочках, с поднятыми руками.

На носочках тихо, тихо

Мы по листикам идем.

Руки выше поднимаем

Мы до неба достаем.

- Ходьба на пяточках, руки за голову.

Мы на пяточках пойдем

Друг за дружкою гуськом

Руки на коленочки уберем

В полуприсяди пойдем

Может мы грибок найдем.

- Бег по кругу.

Мы по лесу побежали

Стоп(хлопок), в другую сторону побежали 2 раза.

И к полянке подбежали.

- Построение в круг (ориентиры листики)

 А теперь мы все подышим:

**2. Дыхательное упражнение *«Ветер»***

Дует легкий ветерок — ф-ф-ф.

И качает так листок — ф-ф-ф. Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок — ф-ф-ф.

И качает так листок — ф-ф-ф. Активный выдох.

Ой как прохладно в осеннем лесу, давайте согреемся. Сделаем массаж

**Точечный массаж «Грудку мы слегка надавим»**

**Пальчиковая гимнастика:**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три,                         четыре, пять,    Будем листья собирать.      Листья березы,    Листья рябины,    Листики тополя,    Листья осины,    Листики дуба мы                                   соберем,    Маме осенний букет отнесем | *Загибают пальчики, начиная с большого*  *Сжимают и разжимают кулачки.*  *Загибают пальчики, начиная с большого.*          *«Шагают» по столу.* |

**Основная часть:**

**Выполнение ОРУ в кругу.**

**1.  Посмотри по сторонам – листопад тут и там.**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.  – повороты головы,.1 -2 вниз -вверх, 3-4 право-лево (5 раз)

**2. Золотая осень, в гости тебя просим!**

И. п. – о. с. 1 – поднять руки в стороны, 2-опустить руки. (4 раз)

**3. Ветер пробежал, все деревья закачал**

«Руки подняли и покачали-это деревья в лесу, вправо и влево ветер качает листву» И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены.

В. Поднять руки вверх, наклоны вправо и влево.

**4.** **Деревья клонятся все ниже, буря осенняя все ближе**

И. п. – ноги вместе. 1 – присесть руки вперед, 2 – подняться руки за спину. 3-присесть взять листья ,4 – встать руки вперед показать листья (вот наши листочки). (4 раз)

**5. Кружит листья хоровод, веселится всех зовет.**

Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте (10 прыжков и ходьба – 4 раза).

**Веселый тренинг «танец медвежат» (на наружной ст. стопы, полу присед, вокруг себя)**

**Инструктор**: Интересно поиграли, размялись. Сейчас мы легко преодолеем все препятствия, которые встретятся нам в **осеннем лесу.**

**Основные виды движения.**

Друг за другом мы пойдем

И осеннюю тропинку пройдем – ***по узенькому мостику (координац. дорожка)***

По селедочкам по лесным, осторожно мы пройдем

(массажные резиновые коврики)

Дети шли, шли, шли,

К лужам подошли –***прыжки на двух ногах из обруча в обруч***.

Через лужи прошли - и по веточке (канату) друг за другом пошли. (***Ходьба по канату приставным шагом руки на поясе)***Дети проходят полосу препятствий - поточным способом 2 раза

На полянке на лесной,

Все пришли сюда гурьбой,

А теперь пришла пора,

 Поиграть нам детвора.

А в лесу грибов полно, давайте- ка их соберем. Поиграем в игру «Грибники»

**Подвижная игра «Грибники»**

По дороге грибники топ-топ-топ,

А в руках корзиночки хлоп-хлоп-хлоп,

На полянке боровик ой -ё –ёй, ой -ё –ёй

Чей такой красивый гриб?

Мой, мой, мой, мой.

Вдруг мы волка увидали, и домой все побежали. (под музыку бегают от волка)

1-2-3-4-5 на свои места опять, еще будем мы играть.

Смотрите сколько ежиков в лесу собрались на лесной полянке. Давай те с ними поиграем, сделаем массаж, какие у них приятные, колючие иголки.

**Самомассаж «Катится колючий ежик»**

Хорошо в лесу осеннем.

А теперь мои друзья возвращаться нам пора

До свиданья, добрый лес

Лес загадок и чудес!

Остановились в одну шеренгу встали.

**Итог:** Вам понравилась наша прогулка?

-Где мы были?

-Какие преграды мы преодолели?

-Что вам больше всего понравилось?

**Речевка:** И мы уже сегодня, сильнее чем вчера

Физкульт- ура!

**Подвижная игра «Листья березки  и листья  осинки»**

А сейчас мы с вами поиграем в очень интересную игру, мы превратимся в листики березки - одна команда, и в листики осинки- другая команда. У каждой команды есть свое «дерево» (кегля), на котором висят листики. По команде «Деревья качаются, листья разлетаются!»-все «листочки» врассыпную разбегаются по залу и кружатся, по команде «Быстро к дереву лети, свое дерево найди!»- все должны построиться в колонны за своим «деревом» (кеглей).Игра проводится 2 раза.