Инструктор ФК Виниченко Ю.В.

**Игровое занятие с использованием упражнений оздоровительной гимнастики для средней группы «Зайка беленький»**

**Задачи:**

- развивать физические качества: силу, гибкость;

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

- совершенствоватьфункциональные возможности организма;

- учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр

**Вводная часть.**

Ходьба друг за другом. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег по кругу. Ходьба. Построение в круг.

Раз, два, раз, два, три –

В зайчишек превратились мы!

Ходьба на носочках («чтобы не услышал волк»). Бег на носочках («мы от волка убежим»). Ходьба. Построение в круг.

**Основная часть:**

Осматриваются зайки:

-Нет ли где опасности?

И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы смотрят вниз.

Выполнение: 1 – поворот головы вправо, 2 – и.п. , 3 – поворот головы влево, 4 и.п. (Повторить в каждую сторону по 2 раза)

Посмотри по сторонам,

Глянь ты здесь, и глянь ты там.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: 1-2 поворот вправо, посмотреть через правое плечо, 3-4 и.п., 5-6 поворот влево, посмотреть через левое плечо, 7-8 и.п. (Повтрить в каждую сторону по 2 раза)

Девочки и мальчики, попрыгаем как зайчики.

И.п. – ноги вместе, руки согнуты перед грудью в локтях, пальцы смотрят вниз.

Выполнение: 1-4 – прыжки на месте на двух ногах, 5-8 ходьба на месте.

**Заключительная часть.**

**Подвижная игра «Зайка беленький»**

Дети сидят на стульях на одной стороне комнаты. Они - зайчики. Воспитатель приглашает детей: «Пойдем гулять». Все выходят на середину комнаты. Воспитатель произносит стихи, а дети, наблюдая за воспитателем, выполняют вместе с ним движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит. (Присаживаются на корточки и покачивают головой, руки свободно согнуты в логтях.)

Вот так, вот так!

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, (Хлопают в ладоши.)

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок! (Прыгают на двух ногах на месте.)

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал, (Воспитатель хлопает в ладоши.)

Зайка прыг… и ускакал. (Дети убегают на свои места.)

Ходьба друг за другом.