**Конспект физкультурного занятия для детей среднего дошкольного возраста**

**«Мы - веселые ребята»**

**Задачи:**

- формировать умение самостоятельно выполнять ОРУ;

- развивать творческие способности при выполнении двигательных действий;

- развивать координацию движений.

I. Занимательная разминка.

- ходьба на носках, руки вверх;

- ходьба на пятках;

- легкий бег;

- ходьба в полуприсяде;

- бег;

- ходьба «обезьянки»;

- прыжки на двух ногах;

-ходьба с восстановлением дыхания.

II. Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

III. ОРУ с палкой (4-5 раз)

1. И.п.-о.с.-палка внизу. 1-3-палку поднять вверх; 4-и.п.
2. И.п.-о.с.-палка на плечах, ноги чуть согнуты.

1-поднять палку вверх (посмотреть на нее);

2-и.п.

1. И.п.-сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах, руки в упоре сзади.

1-наклониться к палке;

2-и.п.

1. И.п.-лежа на животе, ноги вместе, палка в руках.

Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»)

1. И.п.-палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередовать с ходьбой.

IV. Основные виды движений

1. Ходьба с различным положением рук.
2. Прыжки в длину с места.
3. Лазание по гимнастической стенке.
4. Бег (10 м.)

V. «Веселый тренинг»

1. «Птица»

Лежа на животе, подъем рук вверх-в стороны, прогибаясь. Взмахивать руками, как птица крыльями, полетели.

Лесь на живот, опустить руки, отдохнуть и повторить 2-3- раза. ( упражнение для мышц плечевого пояса, живота, ног, спины, на гибкость)

VI. Подвижная игра «Карусель

VII. Малоподвижная игра «Круг-кружочек»