**«Осень в лесу» Конспект НОД по физической культуре в средней группе с использованием нетрадиционных форм оздоровления, элементами ритмической гимнастики**

Цель: Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой через нетрадиционные формы.

Задачи: Упражнять в беге врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; в прыжках на двух ногах через препятствия; в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке; в умении выполнять упражнения в соответствии с ритмом музыки. Формировать умение применять нетрадиционные методы оздоровления: пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, стретчинг; самомассаж. Развивать подвижность суставов и связок.

Оборудование: Музыкальное сопровождение, коврики по количеству детей, 5-6 «бревнышек», 6-7 «пеньков», гимнастическая скамейка, узкая доска (10 см)

Ход занятия.

1 часть:

Педагог: Послушайте, ребята, я загадаю вам загадку

Листья желтые летят,

Падают, кружатся.

И под ноги просто так ,

Как ковер ложатся!

Что за желтый снегопад?

Это просто ...

**Ответ:** Листопад

Правильно, а давайте ловить листья которые падают с деревьев.

Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять,

Загибают пальчики на обеих руках, начиная с больших.

Будем листья собирать.

Ритмично сжимают и разжимают кулачки

Листья клена,

Прямые пальцы максимально развести в стороны

Листья рябины,

Прямые пальцы слегка развести в стороны

Листья дуба,

Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.

Листья осины,

Указательный и большой соединить в виде колечка.

Листья красивые все соберем,

Маме осенний букет отнесем

Хлопки в ладоши

Педагог: Какие листья вы поймали? (желтые, красные, маленькие, большие, кленовые, березовые…).

Сейчас каждый из вас превратится в листик, который вы поймали, и мы отправимся в путешествие.

Листопад, листопад, листья кружатся, летят!

Разноцветные, резные, словно кистью расписные.

«Как нас много!» Отправляемся в путешествие.

Под музыкальное сопровождение: «Осень в лесу»

Ходьба на носочках.

Легкий бег на носочках, руки на поясе.

Руки в стороны, кружимся в правую (левую) сторону.

Легкий бег на носочках, руки на поясе.

Продвижение вперед прыжками на двух ногах.

Ходьба на носочках.

Легкий бег на носочках.

2 часть:

Педагог: Остановились осенние листики, осмотрелись. Как красиво осенью в лесу. (в кругу).

Музыкально-ритмическая гимнастика: «Осень наступила» (С. Насауленко)

Проигрыш: Наклоны головы вправо (влево)

1 куплет:Поднимаем и опускаем плечи с поворотом в сторону. Руки слегка разводим в стороны.

Поднимаем руки вверх, делаем хлопок над головой.

припев:Наклон вправо (влево) правую (левую) руку вперед, ладонью вверх. Шагаем на месте.

2 куплет:«Пружинка», руки рисуют большой круг.Медленно наклоняемся (поднимаемся). Поднимаем колено, руки сгибаем в локтях к себе(ритмично).

Проигрыш:Стучим носочком правой (левой) ноги об пол.

Припев: Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Основные виды движений:

Педагог: Полетели разноцветные листики дальше по осеннему лесу.

1. Прыжки через препятствия (бревнышки)

2. Ходьба по пенькам (пеньки)

3. Ползание по скамейке (мостик над ручейком)

4. Равновесие: ходьба по узкой доске (лесная тропинка)

(повторить 2-3 раза)

**Педагог:** Вдруг листики услышали звонкую веселую музыку и полетели каждый по своей тропинке. Когда музыка стихнет мальчики – листики соберутся в один букет, а девочки – листики в другой.

Давайте представим, что все листочки упали на землю, и лежит теперь на земле красивый ковер из листьев.

**Игровой стретчинг**

(упражнения выполняются в медленном темпе по 4-5 раз)

Упражнение «Опавшие листочки»

Скучно стало им лежать, и они решили потянуться к солнцу

Упражнение «Тянемся к солнышку»

Но у них ничего не получилось. Вдруг листочки подхватил ветерок, и они полетели вверх

Упражнение «Летящий листочек»

Ветерок стих, и листья опустились опять на землю

Упражнение «Листья опускаются на землю»

Листочки лежали на земле, но им не было скучно, потому что они знали что налетит ветерок и опять их закрутит в красивом осеннем танце  
**Подвижная игра: «Листопад»**

(музыкальное сопровождение «Осень милая шуршит» муз. М. Еремеева ) Игра проводится 3-4 раза.  
  
**Педагог:** Пора нам с вами снова превратиться в ребят. «Покружились, покружились и в ребят мы превратились».

А теперь ребята чтобы из леса в детский сад вернуться, нужно выполнить одно волшебное упражнение:

**Гимнастика для глаз «Осенний листок»**

На листочек я смотрю,

Влево глазки я веду,

Вправо глазки я веду,

Вверх смотрю и вниз смотрю.

Сильно глазки закрываю

И тихонько открываю,

Вдаль я на листок смотрю:

- Здравствуй, осень, – говорю.

Ура, ребята мы оказались в нашем детском саду. Понравилось наше путешествие? А вы не устали? Давайте сделаем массаж, чтобы быть здоровым и не чувствовать усталость

Самомассаж «Чтобы ручки и ножки не уставали»

А теперь возвращаемся в группу (дети под маршевую музыку возвращаются в группу).