**Физкультурное занятие для средней группы.**

**Отгадайте загадку:** Маленький мальчишка

 В сером армячишке

 По двору шныряет,

 Крошки собирает. (воробей)

- Сегодня я расскажу вам историю об этих бойких, пронырливых птицах. Покружились, покружились, в воробышек превратились!

- Мама-воробьиха зовёт своих детей,

«Ко мне, мои воробышки, летите поскорей!

Сегодня начинаем учиться мы летать.

Скорей за мной вставайте, будем начинать!»

(лёгкий бег с разным темпом стоя на месте )

**- А сейчас, всем для порядка - воробьиная зарядка!**

 **Комплекс общеразвивающих упражнений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | дозировка | Организационно-методические указания  |
| 1 | «**Расправляем крылья**» И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.1–2 - руки через стороны поднять вверх, 3-4 - опустить, помахивая кистями | 8 раз | Руки прямые, ногу не сгибать, смотреть вперед. |
| 2 | «Разминаем плечи»И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.1 - поднять плечи вверх, 2- опустить, 3-4 - повторить | 8раз | Локти развести, спину держать смотреть вперед,  |
| 3 | **«Чистим крылышки»**И.п.: ноги расставлены широко, руки опущены вдоль туловища.1 – наклон вправо, правая рука скользит вдоль правой ноги, левая рука скользит вверх; 2 – и.п.; 3 - наклон влево; 4 – и.п. | 8 раз | Спину держать ровно, смотреть вперед. **-Пёрышки почистим, чтобы были чище!****Вот так, вот так, чтобы были чище** |
| 4 | **«Умываемся»**И.п.: ноги расставлены широко, руки на поясе.1 – вдох, 2 -3 - пружинистые наклоны вперёд с выдохом: «чик-чирик», 4 – и.п.  | 8 раз | -Ноги не сгибать, мяч не терять |
| 5 | **«Качаемся на ветке»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки свободно.1-2 - перекаты с пятки на носок | 8 раз | - Спина прямая, колени поднимать выше. |
| 6 | **«Прячемся»** (Приседания с обхватыванием коленей) | 6раз |  Спина не наклонять вперёд**Было холодно зимой, на юг мы не летали,****От морозов прятались, очень весну ждали!** |
| 7 |  **«Прыжки чик-чирик»**(прыжки вперёд-назад, на одной ноге вокруг себя) | 2серии х по 4раза | Прыжки мягко на носках ,**По двору на ножках весело скакали,****Радовались солнышку, крошечки искали.** |

**Пальчиковая гимнастика**

Ты малыш, воробей, (соединяем и раскрываем несколько раз большой и указательный пальцы, остальные сжаты)

 На морозе не робей. (потереть ладони)

 По кормушке клювом бей, (стучим указательным пальцем по ладони)

 Наедайся поскорей! (ладони крест-накрест, поднимают над головой, помахивая)