**Конспект физкультурного занятия в средней группе.**

**Программное содержание:**

1. Продолжать учить прыгать на двух ногах через предметы (h 5 – 10 см.),энергично отталкиваться двумя ногами.
2. Закрепить ползанье на четвереньках, между предметами не опуская головы с опорой на колени и ладони.
3. Закрепить равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке, ставить ногу с носка.
4. Формировать правильную осанку. Воспитывать желание с радостью ходить на физическое занятие.

**Оборудование:** Веревочки, гимнастическая скамейка, ленточки, мешочек, разноцветные кубики.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | дозировка | темп | дыхание | организационно – методические указания | примечание |
| **I**    **II**  **1**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6**  **7**  **1**  **2**  **3** | ***Вводная часть:***  Построение в колонну.  Ходьба друг за другом,  Ходьба на носках руки на поясе  Ходьба на пятках  Ходьба с высоким подниманием колен  Бег обычный  Бег с заданием  Ходьба обычная  Перестроение в три колонны с направляющими.  ***Основная часть:***  ***ОРУ:***  ***«Мы сильные»***  и.п.: стоя ноги на ширине плеч, веревочка в обеих руках.  1 – медленно поднять руки в вверх.  2 – вернуться в и.п.  ***«Самый сильный»***  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, веревочка в обеих руках.  1 – поворот корпуса вправо, влево руки вперед.  2 – вернуться в и.п.  ***«Самый сильный приседает»***  И.п. – ноги вместе, руки на поясе.  1 – присели  2 – вернулись в и.п.  ***«Насос»***  И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки с веревочкой у груди.  1 – наклон вниз  2 – и.п.  ***«Потягушки»***  И.п. – сидя на полу, руки с веревочкой на коленях.  1 – наклон вперед  2 – вернуться в и.п.  **«Заборчик»**  И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.  1-2 – поднять руки и ноги параллельно.  3-4 – и. п.  ***«Прыгунчики»***  И.п. – ноги вместе руки на поясе.  1 – прыгаем вперед  2 – прыгаем назад  3 – и.п.  ***ОВД***  ***«Прыжки на двух ногах»*** перепрыгивая предметы (бруски)  ***«Ходьба на четвереньках»***  между предметами: с опорой на колени и ладони  ***«Ходьба по мостику»***  Ходьба по гимнастической скамейке ставя ногу с носка, руки в стороны.  ***Подвижная игра***  ***«Репка»***  ***Заключительная часть:***  Спокойная ходьба  Релаксация под спокойную музыку.  ***«Ветер тихо клен качает».*** | 3 мин.  По 5 сек. каждый повтор по 2 раза  20 сек.  Повтор 2 раза  15 сек.  14 мин.  5 мин.    6  4    15 сек.  6  5  5  5р  10р повтор 2 р  6 мин.  4 р.  4р.  4р.  2 мин.  3 мин.  30 сек.  30 – 40 сек. | сред  ний  сред  ний  сред  ний  сред  ний  быст  рый  сред  ний  сред  ний  Средний  быст  рый  быст  рый  сред  ний  медле  нный  быстр.  медле  нный | произ  вольное  произ  вольное  проз – ое  1 – вдох  2 – выдох  произ  вольное  произ  вольное  1 – вдох  2 – выдох  произ  вольное  Произвольное  произ  вольное  произ  вольное  произ  вольное  произ  вольное  произ  вольное  произ  вольное | В шеренгу становись! (Дожидаюсь, когда все дети построятся). Сегодня будем ходить по гимнастической скамейке, как по мостику; перепрыгивать через предметы, ходить как слоники, играть в игру Вы все будете стараться выполнять упражнения правильно, а в конце занятия я скажу, как это у вас получилось.  Повернулись направо (налево)! За направляющим в обход по залу шагом марш! Голову не опускаем! Спина прямая! Работаем руками!  Идем на носках, как мышки, руки на поясе! Спина прямая! Идем на пятках, руки за спину, мы гномики! Идем с высоким подниманием колена, как лошадки, руки на поясе! Спина прямая! Идем обычным шагом!....Побежали! Бежим друг за другом, не обгоняем! Стараясь обегая предметы их не задевать! Молодцы! Идем и берем веревочки (Расставляю 3 разноцветных кубиков для направляющих, называю направляющих). Направляющие, ведите своих детей к кубикам! Остановились! Разомкнулись на вытянутые вперед руки! Подровнялись! (Сама перехожу на другую сторону). Повернулись кругом, ко мне лицом!  Упражнение ***«Мы сильные»*** Расставили ноги на ширине плеч, руки с ленточками вдоль туловища. Упражнение начали! Раз – подняли руки вверх, руки прямые, вдох. Два опустили руки вниз, сделали выдох. Выполняем без меня! Три – руки вверх, руки прямые, вдох. Четыре – опустили руки, выдох. Закончили упражнение!  Упражнение ***«Самый сильный»*** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч веревочка в обеих руках. Раз – поворот туловища вправо. Два – руки в стороны, вернуться в и.п. Упражнение начинай!  Упражнение ***«Самый сильный приседает»*** Ноги вместе, руки на поясе. На счет делаем приседание. Раз – присели. Два – вернулись в и.п. Упражнение начинай!  Упражнение ***«Насос»*** И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с веревочкой у груди. Раз – наклониться вниз. Два – выпрямиться. И.п – принять! Упражнение без меня начинай! Упражнение закончили.  Упражнение ***«Потягушки»*** Сидя на полу, руки с веревочкой лежат на коленях. Раз – наклоняемся вперед, достаем веревочкой носков ног. Два – выпрямляемся в и.п. И.п. принять. Упражнение начинай!  Упражнение «**Заборчик**»Лежа на спине, руки вдоль туловища . Раз, два- Поднять руки и ноги параллельно. Три, четыре- вернуться в и.п. И.п принять. Упражнение начинай.  Упражнение ***«Прыгунчики»*** Ноги вместе, руки на поясе. Раз – прыгаем вперед. Два – прыгаем назад. Три – и.п. Упражнение без меня начинай! Закончили упражнение.  (Перехожу на другую сторону). Повернулись кругом, ко мне лицом! За направляющим в колонну по одному в обход по залу шагом марш! Кладем ленточки в мешочек!... Остановились. Повернулись на лево (право) ко мне лицом. Подравнялись. Носочки ног на одной линии! Молодцы. Сейчас вы будете ходить по мостику, перепрыгивать предметы, ходить как слоники обходя предметы. Посмотрите и послушайте, как мы будем выполнять упражнения.  ***«Прыжки на двух ногах».*** Встать прямо, спина прямая. Руки на поясе, спину держать прямо, ножки вместе. Предметы стараемся перепрыгивать так чтобы их не задеть и не сбить.  ***«Ходьба на четвереньках».*** Сначала идет правая нога, затем голова и туловище – затем левая нога. Руки прямые, ноги согнуты в коленях.  ***«Ходьба по мостику».*** Встать на скамейку руки встороны, голова поднята, смотрим вперед, спина прямая. Идти по скамейке ставя ногу с носка, не на всей стопе, а с носка, идти красиво, голову не опускать. Спуститься со скамейки, не спрыгивать.  За направляющим к флажку шагом марш!  **(Поточный способ организации детей на выполнение ОВД)**  Сверху репка зелена – идут по кругу вокруг «репки». Посередке толста, к концу востра, прячет хвост под себя. 1, 2, 3 – хлопают в ладоши. Нас ты «репка» догони. Убегают, «репка» их догоняет.  Дети ложатся на ковер и расслабляются. Закрывают глаза. Медленно встают, поднимая руки вверх, покачиваясь.  Упражнение ***«Ветер тихо клен качает».***  Ветер тихо клен качает,  В право, в лево, наклоняет.  Раз наклон, два наклон.  Зашумел листвою клен.  Упражнение закончили!  **Итог занятия:** Хвалю детей. Отмечаю, что у них хорошо получалось, что еще нужно постараться выполнять лучше. | Каждый вид ходьбы и бега первый раз вместе с детьми только начинаю, выполняя на месте.  (веревочки заранее раскладываю на скамейке)  Слежу, чтобы все приняли и.п. Первый раз выполняю вместе с детьми, за тем счет с указаниями, при необходимости помогаю.  Слежу, чтобы все приняли и.п.  Слежу за тем, чтобы у детей были прямые спины. Слежу за согласованностью движений, соблюдением темпа.  Слежу, чтобы все приняли и.п. Словесная инструкция в ходе выполнения упражнения, счет.  Только начинаю вместе с ними.  Слежу, чтобы все приняли и.п. Первый раз выполняю вместе с детьми, за тем счет с указаниями.  Слежу, чтобы все приняли и.п. Первый раз выполняю вместе с детьми, за тем счет с указаниями.  Расставляю оборудование.  Показываю и объясняю.  Прыжок показываю и объясняю.  Показываю и объясняю.  Показываю и объясняю.  Графическое изображение размещения оборудования.  Объясняю правила игры Репку выбираем считалкой  С помощью детей убираю оборудование. |