**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 поясеХодьба на пяткахХодьба с высоким подниманием коленБег обычныйБег с заданиемХодьба обычнаяПерестроение 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 – присели2 – вернулись в и.п.***«Насос»***И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки с веревочкой у груди.1 – наклон вниз2 – и.п.***«Потягушки»***И.п. – сидя на полу, руки с веревочкой на коленях.1 – наклон вперед2 – 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 вперед2 – прыгаем назад3 – 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 ходьбаРелаксация под спокойную музыку.***«Ветер тихо клен качает».*** | 3 мин.По 5 сек. каждый повтор по 2 раза20 сек. Повтор 2 раза15 сек.14 мин.5 мин.  6  4 15 сек. 6 5 5 5р10р повтор 2 р6 мин.4 р.4р. 4р.2 мин.3 мин.30 сек.30 – 40 сек.   | среднийсреднийсреднийсреднийбыстрыйсреднийсреднийСредний быстрыйбыстрыйсредниймедленныйбыстр.медленный | произвольноепроизвольноепроз – ое1 – вдох2 – выдохпроизвольноепроизвольное1 – вдох2 – выдохпроизвольноеПроизвольное произвольноепроизвольноепроизвольноепроизвольноепроизвольноепроизвольное | 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 считалкойС помощью детей убираю оборудование. |