Конспект занятия по физической культуре в средней группы.

Цель: развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей для использования их в самостоятельной двигательной деятельности.

Задачи по образовательным областям

1. **Физическая культура**:

• совершенствовать навыки ходьбы , не наталкиваясь друг на друга;

• упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке и по канату;

• формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям;

2. Художественно-эстетическое развитие:

• продолжать формировать у детей навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки.

3. Коммуникативно-личностное развитие:

воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам ;

• формировать навыки безопасного поведения при пользовании спортивным инвентарем.

Оборудование: обручи малые *(по количеству детей)*; канат; обручи диаметром 60см *(6-7 шт.)*; две скамейки ширина 20см, высота 30см; шапочка лисы; фонограмма из м/фильма *«Чучело-Мяучело»*; музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! И в нашей группе дети веселы и здоровы.

В одном волшебном лесу живет… а кто там живет отгадайте сами!

Прямо с полки, за порог...  
Убежал румяный бок.  
Укатился наш дружок,  
Кто же это?...( Колобок)

Посмотрите какой он веселый, и он очень любит играть.

Вы хотите отправиться в гости к колобку?

I.Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Инструктор идет навстречу детям, показывая движения. Следит за осанкой детей.

Инструктор: «Чтоб к колобку прийти , нужно выполнять задания. Повернулись направо. Вперед шагом марш!

Друг за другом мы шагаем  
Прямо по дорожке,  
Хорошенько поднимаем  
Выше наши ножки.

**Упражнение «высокие и низкие»**– на команду «высокие» дети идут на носках, «низкие» –на пятках, 30 сек.

Вот так ноги, вот так шея!  
Не видали мы длиннее,  
Словно вышка среди трав  
Возвышается жираф. (высокие)  
  
Весь я золотистый,  
Мягкий и пушистый.  
Я у курочки ребенок,  
И зовут меня цыпленок. (низкие)

**Упражнение «великаны и гномы».** «Великаны» – широкий шаг, «гномы» – семенящий, 30 сек.

Великаны здесь шагали  
Дальше ноги выставляли,  
Следом гномы проходили  
Мелко-мелко семенили.

**Упражнение «нитка и иголка».**Бег и ходьба между кеглями ,поставленными в один ряд, 30 секунд (стук в дверь и в группу входит девочка взрослый).

Инструктор: «Ребята, перед нами камень. Не проехать, не пройти. Что нужно сделать? Правильно, убрать. Сдвинем камень, уберем с дороги». Вдох через нос, выдох через рот со звуком *«у-ух»*.

II. Основная часть: *(3 мин., 4 мин., 4 мин.)*

Ритмическая гимнастика *«Утро начинается»* (музыка из м/фильма *«Чучело-Мяучело»*).

Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Основные движения *(повторить 3-4 раза)*

Показ слайдов выполнения основных движений.

1.- ходьба по скамейке руки в стороны;

«Идем по мостику, чтоб не упасть руки в стороны разведем.

2.- прыжки на двух ногах из обруча в обруч *(4 обруча)*;

«Теперь перепрыгиваем с кочки на кочку, приземляемся мягко на полусогнутые ноги».

3.- ходьба по канату приставным шагом руки на пояс.

«Перед нами узкая тропинка. Пройдем по ней боком приставным шагом, спина прямая, голову вниз не опускать».

Инструктор: *«Вот и пришли мы в лес, где живет Колобок. Пора дорогу расчищать»* *(дети помогают убирать обручи и канат)*.

Показ слайда *«Колобок»*.

«А вот и Колобок катится по дорожке, встречает нас. Здравствуй, Колобок! Мы пришли поиграть вместе с тобой в игру *«Колобок»*.

Подвижная игра: *«Колобок»* *(2-3 раза)*

Я веселый колобок, – дети идут по кругу,

У меня румяный бок. – трут щеки.

Я от дедушки ушел, – грозят пальцем

я от бабушки ушел.

Ничего я не боюсь, – дети идут в круг

По тропинке сам качусь. – отходят назад

Ой, беда, беда, беда! – руки прикладывают к щекам и приседают

Съест меня сейчас лиса! – ребята убегают, а лиса их догоняет

Подведение итога **занятия**:

Инструктор: Дети, понравилось играть с колобком? По каким дорожкам мы шли к колобку? Правильно – по мостику, по узкой дорожке, с кочки на кочку перепрыгивали. Не устали? Пора и в **группу возвращаться**. До свидания, Колобок!»