

Конспект занятия по физической культуре в средней группе

Цель: повышение интереса детей к занятиям по физической культуре, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1.Оздоровительные:

- развивать все системы организма путем оптимизации физической нагрузки;
- формировать и закреплять навыки правильной осанки; развивать мелкую моторику пальцев рук.

2.Образовательные:

- разучить подбрасывание большого мяча вверх и ловля двумя руками;
- упражнять в прыжках через канат, положенный на пол, правым и левым боком с продвижением вперед; в равновесии; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- способствовать укреплению мышечного корсета, повышению двигательной активности и общей работоспособности;
- развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, внимание, речь.

3.Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье;
- воспитывать позитивные качества характера (взаимопомощь, смелость, умение работать в коллективе);
- воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, к выполнению правил в подвижной игре.

Оборудование: платочки и кружочки (для ОРУ) на каждого ребенка, 7-8 мячей, канат длиной 4-5 метров, две гимнастические скамейки, 2-3 кубика.

Место проведения: спортивный зал.

Ход занятия

Вводная часть

1. Построение в колонну по одному.

2. Ходьба:

- а) обычная, соблюдая дистанцию;
- б) на носках, руки вверх;
- в) на пятках, руки за спиной;
- г) «Муравьишки»: на четвереньках (на ладонях и коленях);
- д) прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе;
- е) «Обезьянки»: на высоких четвереньках.

3. Бег:

- а) обычный;
- б) боковой голоп в правую и левую сторону.

4. Ходьба с дыхательными упражнениями и точечным массажем:

- а) вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»;
- б) соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева;
- в) «Моем» кисти рук.

5. Построение на кружочки, разложенные в шахматном порядке.

Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения с платочком.

- 1) И. п. – стоя, платочек в правой руке;
 - 1 – руки через стороны вверх, переложить платочек в левую руку;
 - 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 2) И. п. – стоя, руки в стороны, платочек в правой руке;
 - 1 – руки назад, переложить платочек в левую руку;
 - 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 3) И. п. – стоя, платочек в правой руке;
 - 1 – наклониться вниз, положить платочек на пол перед носками ног;
 - 2 – вернуться в и. п.;
 - 3 – наклониться, поднять платочек левой рукой;
 - 4 – вернуться в и. п. (3-4 раза).
- 4) И. п. – стоя, платочек на голове, руки на поясе;
 - 1 – присесть: «Мы присели, мы присели, и платочки не улетели!»;
 - 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 5) И. п. – сидя, платочек на носках ног, руки в упоре сзади;
 - 1 – приподнять ноги вверх;
 - 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 6) И. п. – сидя, ноги в стороны, платочек в согнутых руках перед грудью;
 - 1 – наклон, руки вытянуть вперед, положить платочек на пол;
 - 2 – вернуться в и. п.;
 - 3 – наклон, взять платочек;
 - 4 – вернуться в и. п. (4-5 раз).
- 7) И. п. – лежа на животе, платочек в правой руке;
 - 1 – приподнять руку вверх, помахать платочком;
 - 2 – вернуться в и. п., переложить платочек в левую руку;
 - 3-4 – то же левой рукой (4-5 раз).
- 8) И. п. – стоя, руки на поясе, платочек на полу возле носков ног;
 - 1-2 – прыжки через платочек на двух ногах (8-10 раз).
 - 3-4 – ходьба на месте.

2. Основные виды упражнений.

Дети делятся на две подгруппы.

1 подгруппа (разучивание):

- подбрасывание большого мяча вверх и ловля двумя руками.

2 подгруппа (*повторение*): «Полоса препятствий» (упражнение выполняется 3-4 раза поточным способом):

- прыжки через канат, положенный на пол, правым и левым боком с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров);
- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через 2-3 кубика, руки в стороны;
- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

3.Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик».

Задачи: развивать мышцы живота, ног и спины.

Описание: и. п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища; 1 – наклониться назад, как только можно ниже, держать спину прямо; 2 – вернуться в и. п. (3-4 раза).

- Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Тогда давайте выполним это упражнение.

4.Подвижная игра: «Медведь» (2-3 раза).

Задачи: упражнять в ходьбе по кругу со сменой направления движения; в умении выполнять движения в соответствии с текстом. Тренировать в беге врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

Описание: играющие становятся в круг. Выбирается водящий - «медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Как – то мы в лесу гуляли и медведя повстречали

(*ходьба по кругу, взявшись за руки*).

Он под елкою лежит, растянулся и храпит

(*остановиться, послушать*).

Мы вокруг него ходили

(*ходьба в другую сторону на носках*)

Косолапого будили

(*погрозить указательным пальцем и сказать:*

«Ну – ка, Мишенька, вставай, и быстрее нас догоняй!»)

Дети разбегаются по залу, медведь их догоняет.

Заключительная часть

1.Игра малой подвижности «Строим дом».

Строим, строим, строим дом (*стучим кулачками друг об друга*),

Дом с высоким потолком (*подняться на носки, руки вверх*).

С треугольной крышей. Вот с такой? (*соединить пальцы рук над головой*).

Нет, выше (*поднять соединенные пальцы вверх*).

Окон в доме три и три (*показать три пальца на правой и на левой руке*),

Поскорей в них загляни (*сделать круг руками, соединив пальцы рук перед лицом*).
Там увидишь печку (*соединить большие и указательные пальцы, посмотреть в них, как в бинокль*),
На печке человечка (*потянуть себя за уши и показать язык*).
Там труба кирпичная (*соединить ладони над головой*),
Работа, отличная (*показать указательные пальцы*).

2. Построение детей в колонну по одному.

Уход из зала.