

## Конспект занятия по образовательной области физическая культура в средней группе «С физкультурой мы дружны»

**Цель:** укрепление и сохранение здоровья детей через физкультурное занятие.

**Задачи**

**Образовательные:**

- учить прыжкам на двух ногах через линию
- закреплять навыки ходьбы и бега;
- умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади;
- умение выполнять движение согласно счёту.

**Развивающие:**

- развивать внимание;
- развивать наблюдательности

**Воспитательные:**

- воспитывать уважительное отношение детей друг к другу;
- воспитывать дисциплинированность при выполнении заданий.

**Материально-техническое оборудование:**

- музыкальный центр
- ноутбук
- музыка для ходьбы и бега
- музыка для игрового самомассажа .

**Оборудование:**

- гимнастическая скамейка , обручи, гимнастическое бревно, мячи.

**Ход занятия**

**Организационный этап**

*(Дети входят в зал, построение в шеренгу.)*

Инструктор по ФИЗО: Дети, к нам на занятие пришли гости, давайте с ними поздороваемся.

*(Дети здороваются.)*

А теперь давайте поздороваемся друг с другом. *(Дети встают в круг.)*

Речитатив	Дети выполняют движения
Здравствуй, правая рука	дети протягивают правую руку вперед
Здравствуй, левая рука	дети протягивают левую руку вперед
Здравствуй, друг	дети берут за руку одного соседа
Здравствуй, друг	дети берут за руку другого соседа
Здравствуй, здравствуй, дружный круг	дети качают сцепленными руками
Мы стоим рука в руке, вместе мы большая сила	дети разводят руки в стороны
Можем маленькими стать	дети приседают
Можем и большими	дети поднимают сцепленные руки вверх, встают на носочки
Руки вверх подняли и ими помахали	дети поднимают руки вверх и машут ими
А теперь все вместе «Здравствуйте!» сказали	

Инструктор по ФИЗО: Дети, что же это за слово такое - «Здравствуйте»? Что оно обозначает?

Дети: Желать здоровья.

Инструктор по ФИЗО: Правильно. А как вы понимаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть сильным, ловким, выносливым, гибким, правильно питаться, закаляться...

Инструктор по ФИЗО: Я с вами согласна. Давайте сегодня на занятии мы раскроем нашим гостям как с помощью выполнения физических упражнений можно иметь красивую осанку, правильное дыхание, хорошее настроение, ведь регулярно занимаясь физкультурой и спортом становишься сильным, ловким, выносливым.

## **I. Вводная часть**

Инструктор по ФИЗО: По залу шагом марш!

*Ходьба в колонне по одному. Дети выполняют движения по сигналу инструктора.*

Инструктор по ФИЗО:

- Ходьба с изменением направления.
- Бег с изменением направления.
- Бег в чередовании с ходьбой.
- Руки вверх, на носках (ладошки смотрят друг на друга, подтянули колени, животы).
- Руки за спиной, на пятках (спина прямая, носки потянуть на себя).
- Ходьба на восстановление дыхания (руки через стороны вверх- медленный вдох через нос, руки через стороны вниз - медленный выдох через рот,) расслабление мышц рук и ног.

*(Дети по ходу движения берут бутылочки в правую руку.*

Инструктор по ФИЗО: На месте стой- раз, два. Налево. Размыкаемся.

## **II. Основная часть**

ОРУ с бутылочками.

**1.** И.п. стоя, ноги на ширине плеч, бутылочка в правой руке.

1 -руки через стороны вверх, переложить бутылочку в левую руку.

2- вернуться в и.п. (5-6 раз).

**2.** И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, бутылочка в правой руке.

1- руки назад, переложить бутылочку в левую руку за спиной.

2- вернуться в и.п. (5-6 раз).

3. И. п. - ноги на ширине плеч, бутылочка в правой руке. Поворот вправо (влево), взмахнуть бутылочкой, вернуться в и. п. Переложить бутылочку в левую руку (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги в стороны, бутылочка в согнутых руках перед грудью

1- наклон вперед, руки выгнуть вперед, положить бутылочку на пол.

2- вернуться в и. п., руки на пояс.

3- наклон вперед, взять бутылочку.

4- вернуться в и. п. (5-6 раз).

### **Национальная игра для девочек «Платочек»**

И. п. : сед на коленях, платочек на полу перед собой.

Закатаю я платочек – *(скручиваем платочек в колбаску).*

Завяжу я узелочек – *(завязываем колбаску в узел).*

Затяну его потуже – *(расправить аккуратно).*

Бантик всем красивый нужен – *(девочки могут приложить бантик к волосам)*

### **Народная игра для мальчиков «Традиции»**

Инструктор по ФИЗО: Мы провели разминку, а сейчас приступим к выполнению основных упражнений.

Инструктор по ФИЗО: Налево. Смыкаемся. Кругом.

#### **ОВД (поточный способ 2-мя колоннами)**

Упражнения проводятся после их краткого объяснения инструктором.

**1.** Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2 раза).

Инструктор по ФИЗО: При ползании по гимнастической скамейке на животе нужно выгнуть руки вперед, захватить края скамейки (большой палец сверху, остальные - снизу) и, сгибая руки в локтях, подтягивать туловище вперед.

После того как все дети по 2 раза выполняют упражнение в ползании, переходят ко второму заданию

**2.** Прокатывание мяча между предметами «змейкой» (2 раза).

Вдоль зала инструктор раскладывает в 2 линии «островки» по 5 штук на расстоянии 40 см один от другого. Дети 2-мя колоннами прокатывают мячи между «островками» «змейкой», подталкивая 2-мя руками (руки «совочком»).

Инструктор по ФИЗО: Молодцы! Все старались и хорошо выполнили упражнения. Теперь можно и поиграть.

*(Проводится игра высокой подвижности.)*

Инструктор по ФИЗО: Давайте восстановим дыхание после интересной игры

#### **III. Заключительная часть**

Инструктор по ФИЗО: А теперь, дети, я вам предлагаю отдохнуть

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем!

Хорошо нам отдыхать!

Но, увы, пора вставать!

Кулочки покрепче сжали,

И повыше их подняли

Потянулись, потянулись,

И конечно, улыбнулись!

Инструктор по ФИЗО: Дети, какое у вас настроение?

Вам понравилось наше занятие?

Было ли вам легко?

Всё ли у вас получилось?

Какое упражнение сегодня на занятии оказалось самым трудным?

Инструктор по ФИЗО: Дети, наше занятие закончилось. Вы все молодцы. Внимательно слушали, правильно выполняли все задания, упражнения, весело и умело играли в игру. Набрались сил, энергии, здоровья и хорошего настроения.

Поощрение детей.

Инструктор по ФИЗО: А теперь стройся. Равняйся. Направо. Из зала шагом марш

*(Дети под музыку выходят из зала.)*