Администрация Ленинского района

Муниципального образования «Город Саратов»

***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад № 150» Ленинского района г.Саратова***

ул.им. Уфимцева К.Г., 8а, г.Саратов 410035, тел.:(845-2) 62-05-89; факс.:(845-2) 62-05-89

**Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в средней группе**

Подготовила:

инструктор по физическому воспитанию

Н.А. Романова

Программные задачи:

* Совершенствовать у детей ходьбу и бег в колонне по одному.
* Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, а также в ходьбе змейкой.
* Повторить с детьми ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом.
* Продолжать совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
* Закрепить прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
* Закрепить умение подлезать под дугу боком.
* Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
* Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.
* Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Оборудование: гимнастические скамейки (2); канат, дуга, карточки с заданиями.

ХОД:

Инструктор: Ребята, вы хотите отправиться в поход?

Раз, два, три, четыре, пять –  
Мы идем в поход опять.  
Так и тянет нас на волю  
Приключения искать.

Только слабеньким, друзья,  
В наш поход идти нельзя.  
Вы сначала тренируйтесь,  
Бегайте и соревнуйтесь.  
Посмотрите все на нас,  
Мы спортсмены – высший класс!

Вводная часть (различные виды ходьбы и бега).

Инструктор: Первый привал. Мы выполним несколько упражнений, чтобы проверить вашу силу и выносливость.

О.Р.У. (в парах).

Инструктор: Теперь вы готовы к трудному походу. Мы разделимся на 4 команды и каждая команда пойдет своим маршрутом. Направление маршрута вы увидите на картах.

Капитаны берут карты. Дети самостоятельно делятся на команды, готовят оборудование.

О.В.Д.:

1. Ползание по гимнаст. скамейке на животе, подтягиваясь руками (проползти по мостику над горной рекой).
2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед ( преодолеть извилистую тропу).
3. Подлезание под дугу боком (пролезть под упавшим деревом)
4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (пройти по узкой горной дороге)

Инструктор: Молодцы, все препятствия вы преодолели и мы с вами вышли на поляну. Давайте посмотрим по сторонам, может увидим что-то интересное.

**Дыхательная гимнастика.**

Инструктор: Ребята, вам не кажется, что эта поляна какая-то странная, как будто заколдованная. Смотрите, да здесь записка.

« Если вышел ты в поход, смело двигайся вперед.  
Замок злых колдунов у вас на пути, его не объехать и не обойти.  
И чтобы к ним вам не попасться, нужно смелости набраться»

**П/И « Колдуны»**

Инструктор: Молодцы, ребята, вы не испугались колдунов и расколдовали эту сказочную поляну и на ней стали распускаться красивые цветы.

**Упражнение на расслабление «Цветы»**

Инструктор: А сейчас нам пора домой. Давайте скажем волшебные слова.

Дети закрывают глаза, кружатся вокруг себя и говорят: «Раз, два, повернись, снова дома очутись»