**Конспект физкультурного занятия в средней группе.**

Место проведения: Физкультурный зал

Физкультурный инвентарь: гимнастическая скамейка, мячи, корзины для мячей.

Программные задачи:

1.Образовательные: закрепить навыки правильной ходьбы, закрепить умение быстро действовать по сигналу, формировать правильную осанку.

2.Оздоровительные: развивать физические качества-ловкость, быстроту, равновесие, выносливость.

3.Воспитательные: воспитывать интерес к физкультурным занятиям, тренировать выдержку, терпение и внимание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  Длительность | Содержание  Программные задачи | Кол-во  Темп  Повтор. | Организационно- методические указания |
| 1 Вводная часть  4 мин. | Дети входят в зал в колонну по одному.  Построение. Повороты.  И.п. Ходьба обычная, по хлопку - ходьба на носках, на сигнал (2 хлопка) ходьба на пятках - руки на пояс. На слова «бегом марш !» - бег обычный. Бег с высоким подниманием бедра.  И.п. Ходьба обычная. На сигнал (свисток) – прыжки с продвижением вперёд. На слова «бегом марш !» - бег непрерывный.  И.п.  Задачи: Закрепление умения быстро действовать по сигналу, развивать произвольное внимание, воспитывать правильную осанку, профилактика плоскостопия, закреплять навыки правильной ходьбы.  После бега ходьба по залу, проходя мимо воспитателя, берут мячи.  Перестроение в 3 колонны через центр зала – закрепить умение перестраиваться в 3 колонны через центр зала, правило: первый ждёт третьего. | 1 круг  ½ круга  ½ круга  Быстрый темп  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 минута | Ребята « в колонну по одному – становись !».  -Дети, встаньте правильно, пятки вместе, носки врозь, голова приподнята.  Сегодня на занятии мы поучимся ходить по гимнастической скамейке и правильно спрыгивать и поиграем в игру.  -Внимание! Сейчас пойдём обычным шагом по залу, на 1 хлопок идём на носках, на 2 хлопка идём на пятках.  На сигнал (свисток) – прыжки с продвижением вперёд.  Когда скажу «бегом марш !» - побежим.  Воспитатель держит в руках мяч.  -Ребята, мяч держим двумя руками. Посмотрите на меня.  -Стоп! Будем строиться в 3 колонны через центр зала. Вспомните правило перестроения. «Шагом марш!» .  (Положить зрительные ориентиры). |
| 2 Основная часть  20-25 мин. | Комплекс ОРУ с мячом.  1 И.п. Ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. 1- поднять мяч перед собой, на вытянутых руках. 2- руки вверх. 3- перед собой. 4- И.п.  2 И.п. Ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. 1- поднять мяч к плечам. 2- перед собой на вытянутые руки. 3- мяч к плечам. 4- И.п.  3 И.п. Ноги вместе. Прыжки на месте.  4 И.п. Ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. 1- наклон туловища вперёд, вытягивая руки с мячом вниз. 2- выпрямились руки вверх. 3- наклон вперёд, вытягивая руки вниз. 4- И.п.  5 И.п. Ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. 1- поднимаем мяч вверх. 2- наклон вправо. 3- наклон влево. 4- И.п.  6 И.п. Лёжа на спине. В руках мяч перед собой. 1- поднимаем тело. 2- дотягиваемся мячиком до носков. 3- выпрямляемся мяч к груди. 4- И.п.  7 И.п. Ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. 1- приседания, мяч вперёд. 2- И.п.  Перестроение в колонну по одному. Мячи в корзину.  Основные движения.  Расположение пособий: дети отодвигают скамейку, расставляют корзины с мячами.  - Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом и правильное спрыгивание.  Задача. Закрепить навык спрыгивания со скамейки, развивать равновесие, координацию, согласование движений рук и ног.  -Отбивание мяча о пол, продвигаясь шагом вперёд.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_      «Групповой способ»  -Бросание мяча друг другу на расстоянии.  Подвижная игра  «Мой весёлый звонкий мяч»  -Приучать детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать и быстро ориентироваться в пространстве. | Средний темп  6-7 раз  6-7 раз  20\*3р  6-7 раз  6-7 раз  6-7 раз  6-7 раз    5 кругов  Темп средний  3-4 раза  Темп быстрый | Посмотрите, как выполнить 1-е упражнение.  И.п. – пятки вместе, носки врозь, мячи в руках, на счёт 1 – поднять мяч перед собой; 2 – руки вверх; 3 – руки перед собой; 4 – И.п. мяч в руках внизу.  Следующее упражнение. Исходное положение принять! Упражнение начинай!  -Руки прямые, колени не сгибаем.  -Спина ровная, руки прямые.    Разделение детей на 2 группы. «На 1,2 рассчитайсь!»  -Посмотрите, как правильно выполнять упражнение. Идём приставным шагом, не поворачивая голову, в конце скамейки надо выполнить прыжок.  Обратите внимание на положение рук и ног (1- руки назад, мах руками 2- прыжок).Приземление на 2 ноги, мягко, руки вытянуть вперёд. Следующий прыгает тогда, когда предыдущий спрыгнет со скамейки.  Далее подходите к корзине с мячами. Берёте 1 мяч и идёте шагом, отбивая о пол, до следующей корзины. Бросаете мяч в корзину, выполняете упражнение далее.  Вторая команда будет бросать мячи. Работать надо в парах. Встаньте друг напротив друга (на расстоянии). Мяч возьмите двумя руками и бросаем товарищу.  Игра знакомая детям. Проведение игры по методике. |
| 3 Заключительная часть  2-3 мин. | Ходьба по залу.  Упражнение: руки в стороны – вдох, вниз – выдох. | 2 круга  Темп средний | Занятие закончилось. Все ребята были молодцы! |

Государственное бюджетное образовательное учреждение Детский сад №89 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Составила: воспитатель группы

«Солнышко» Киркина И.Ю.

Санкт-Петербург 2014