**МАДОУ Детский сад №37 «Журавлик» комбинированного вида**

**Карточка 67-68**

**занятия физической культурой**

**(май 2011-2012 учебный год)**

**Итоговое занятие - средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Закрепить умение детей в ходьбе и беге в заданном направлении, продолжать развивать умение сохранять равновесие, закрепить умение прыгать с места, с разбега, приземляясь на полусогнутые ноги. Продолжать развивать ловкость и умение, выполнять команды в передвижениях, образно выполнять движения по заданию. Закрепить умение уверенно владеть гимнастическими предметами: обруч, мяч мягкий средний.**  **Закрепить умения выполнять упражнения ритмично, внимательно слушая музыкальное сопровождение. Закрепить итоговые результаты в прыжках с места, в лазании по гимнастической лесенке, передвижение по гимнастической скамье.** | | | |
| **Вводная часть** | **Ходьба в обход по залу в колонне по одному, ходьба на пятках, на носках, ходьба со сменой ведущего, спиной назад, ходьба «паучки», лёгкий бег по кругу, «змейкой», ходьба со сменой положения рук, упражнения на восстановление дыхания в ходьбе.** | | | |
| **ОРУ** | **Счёт** | **Музыкальное сопровождение** | | **Кол-во повторений, примечание** |
| **И.П. – сидя на полу, руки на пояс, ноги прямые вперёд вместе.** | | **«Поворот головы».**  **4 х 4 счёта** |
| **1.** | **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **Поворот головы влево**  **Вернуться в И.П.**  **Поворот головы вправо**  **Вернуться в И.П.** | |  |
|  |  | **И.П. – сидя на полу, руки на пояс. Ног и прямые вперёд, ладони в замок, вывернуть наружу, руки прямые вверх.** | | **«Поворот туловища»** |
| **2.** | **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **Поворот туловища вправо.**  **Вернуться в И.П.**  **Поворот туловища влево**  **Вернуться в И.П.** | | **4 х 4 счёта** |
| **3.** | **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях , подобраны к туловищу, ладони на колени.**  **Лечь на пол, ноги прямые вместе, руки прямые за голову.**  **Вернуться в И.П.**  **То же, что и 1-**  **Вернуться в И.П.** | | **«Группировка»**  **4 х 4 счёта** |
| **4.** | **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **И.П.- лёжа на полу, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища.**  **Левую ногу прямую вверх.**  **Вернуться в И.П.**  **Правую ногу прямую вверх.**  **Вернуться в И.П.** | | **«Ногу вверх»**  **4 х 4 счёта** |
| **5.** | **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **И.П.- лёжа на полу на спине, ноги прямые вместе, руки прямые за голову.**  **Переворот туловища на живот влево**  **Вернуться в И.П.**  **Переворот туловища на живот вправо.**  **Вернуться в И.П.** | | **«Покатушки»**  **4 х 4 счёта** |
| **6.** | **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **И.П.- сидя на полу, согнув колени, ноги подобраны к себе, руки в упоре сзади**  **Ноги прямые вверх вместе, колени прямые**  **Вернуться в И.П.**  **То же, что и 1-**  **Вернуться в И.П.** | | **«Уголок»**  **4 х 4 счёта** |
| **7.** | **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **И.П. – сидя на полу, ноги прямые вместе вперёд, руки к груди, ладони сомкнуть.**  **Наклон туловища к правой ноге, колени прямые, руки к носку.**  **Вернуться в И.П.**  **Наклон туловища к середине, руки вытянуть вперёд. ноги прямые.**  **Наклон туловища к левой ноге, ноги прямые, ладони к носку.** | | **«Удочка»**  **2 х 4 счёта** |
| **8.** | **1-4** | **И.П.- сидя на полу, ноги согнуты в коленях, подобраны к себе, руки в упоре сзади, туловище откинуть чуть назад, ноги на весу.**  **Круговые движения согнутыми в коленях ногами.** | | **«Велосипед»**  **4 х 4 счёта** |
| **9.** |  | **Упражнение на восстановление дыхания** | |  |
| **Основная часть.** | **Круговая тренировка.**  **1.Залезание на гимнастическую стенку с переходом на соседнюю лестницу, доставанием мяча и бросанием его в корзину вниз.**  **2.Передвижение по гимнастической скамье в положении лёжа на животе при помощи рук.**  **3.Прыжки с места через малый обруч .** | | | |
| **Подвижная игра** | **«Догони обруч»** | | **Обручи по количеству детей.** | |
| **Малоподвижн.игра** | **«Боулинг»** | | **Разноцветные кегли и большой мягкий шар** | |
| **Релаксация** | **Фонограмма сопровождения «Волшебный цветок» Е. Крылатов**  **Воспитатель: «Успокойте свои мысли, прикройте слегка глазки, расслабленные ручки положите на колени, ладошки лодочкой и представьте, что зима прошла и наступила весна.**  **Солнышко согрело землю.**  **Из-под земли стали пробиваться первые ростки цветов.**  **Тоненькие стебельки тянулись к небу, набирая силу.**  **И вот, под лучами весеннего ласкового солнца сначала появился бутон.**  **Потом бутон превратился в яркий красивый цветок.**  **Подул лёгкий ветерок и слегка стал раскачивать стебель.**  **Потом ветер стал ещё сильней, налетел ураган и сломал цветок.**  **Но вот солнышко выглянуло вновь, обогрело цветок и, подего**  **лучами он выпрямился.**  **Цветок набрался силы и стал ещё красивее, стал нас радовать своей красотой.** | | **Комплекс «Росток»**  **(сидя на полу, скрестив ноги по-турецки)**  **Слегка улыбнуться уголками рта.**  **Ладошки вместе. Волнообразными движениями ладоней, руки приподнять над головой.**  **Руки медленно поднимаются выше.**  **Пальцы слегка раздвинуть и образовать из ладоней «бутон».**  **Пальцы сомкнуть , ладони полусогнуты.**  **Ладони полусогнуты. Пальцы раздвинуты**  **Покачивания руками из стороны в сторону.**  **Энергичные раскачивания руками, ладони вместе вниз.**  **Ладони медленно вместе вверх.**  **Медленно подняться и встать. Руки вверх, ладони над головой имитируют цветок** | |

**Физическое воспитание.**

**Средняя группа.**

**Памятка.**

**К концу пятого года дети должны уметь:**

**- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений,**

**-лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой, ползать разными**

**способами, в том числе по гимнастической скамье, опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и**

**ладони, на животе, подтягиваясь руками,**

**-принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, мягко приземляться, прыгать в длину**

**не менее 70 см,**

**-выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие,**

**-строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу**

**-выполнять имитационные движения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность**

**движений,**

**-кататься на двухколёсном велосипеде, выполняя повороты,**

**-придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения**