**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**