Занятие по физкультуре в средней группе

 **«В гости к лисичке».**

**Цели:**

1. развивать умение ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
2. в ОРУ добиваться одновременности выполнения;
3. закреплять навыки ползания, опираясь на кисти рук и колени;
4. принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться;
5. выполнять упражнение на равновесие;
6. умение пролезать в обруч боком;
7. в подвижной игре «Лиса в курятнике» развивать ловкость, быстроту реакции.

**Воспитатель:** Сегодня мы с вами пойдём в гости, а к кому, отгадайте.

 Всех зверей она хитрей,

 Шубка рыжая на ней.

 Пышный хвост её краса,

 А зовут её … (лиса)

Дети отгадывают загадку.

**Воспитатель:** А где живёт лиса? (В лесу.)

Дети отвечают.

**Воспитатель:** Но что бы добраться до домика лисы нам нужно будет преодолеть множество препятствий. Вы готовы? Тогда в путь. Шагом марш.

 **I.** Идём красиво, равняемся на впереди идущего, спина прямая, голову не опускаем, рот закрыт, сохраняем расстояние, равняемся на впереди идущего. (1,5 круга.)

 Подняли руки вверх, на носках марш (10 шагов).

 Обычной ходьбой марш (10 шагов).

 Поставили руки на пояс, на пяточках марш (10 шагов).

 Обычной ходьбой марш (10 шагов).

 Бегом марш (40 сек).

 Обычной ходьбой марш (10 шагов).

 Бегом марш.

 Обычной ходьбой марш.

 **II.** Остановились, посмотрите, мы с вами пришли на полянку. Какое сейчас время года . Посмотрите, сколько здесь цветов.. Это наше первое препятствие. Выполним упражнение с цветами.

 Возьмите в каждую руку по цветку.

1) И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, цветы внизу.

Выполнение: цветы в стороны, вверх, в стороны, опустили (6 раз).

2) И.п.: ноги на ширине плеч, цветы у груди.

Выполнение: правую руку отвести в сторону, прямо, и.п., затем левую (6 раз).

3) И.п.: стоя, ноги вместе, цветы внизу.

Выполнение: присесть, цветы вперёд, встать. И.п. (6 раз).

4) И.п.: ноги на ширине плеч, цветы у груди.

Выполнение: наклониться, коснуться цветами носков ног, выпрямиться, и.п. (6 раз).

5) И.п.: ноги вместе, цветы внизу.

Выполнение: прыжки «ноги вместе, ноги врозь» в чередовании с ходьбой (8 прыжков, 8 шагов) (2 раза).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, перестраиваемся в одну шеренгу.

 Устали, немножко отдохнём (дети садятся).

Воспитатель расставляет инвентарь.

 **III**. Чтобы попасть к лисичке в гости лес приготовил нам ещё препятствия.

1) Перепрыгни через ручей.

И.п.: ноги вместе, руки отводим назад.

Выполнение: присесть, оттолкнуться ногами и прыгнуть.

2) И.п.: руки на поясе. Ходьба змейкой между деревьями.

3) «Перепрыгни через муравейники».

И.п.: руки на поясе. Прыжки вперёд через шары.

4) «Нора». Пролезание в обруч боком

5) «Проползи по упавшему дереву». Ползание на ладонях и коленях.

6) «Пройди по мостику».

 И.п.: руки в стороны, спина прямая. Ходьба по скамье.

Воспитатель: Вот мы и пришли к домику.

Выходит лиса.

Лиса: Я лисонька-лиса, всему лесу я краса. Зачем пришли?

Дети, воспитатель: Мы пришли к тебе в гости, хотим с тобой, лиса, поиграть.

Подвижная игра «Лиса в курятнике»

После игры лиса угощает детей.

 **IV.** Ходьба обычная (возвращаемся в детский сад).

**МБДОУ «Детский сад № 4»**

Конспект занятия по физкультуре в средней группе

 «В гости к лисичке»

 Подготовила:

Воспитатель II кВ. категории

 Сулимова Л.С.

Г. Арзамас, 2012