Физкультурное занятие в средней группе детского сада

Программное содержание: Закреплять умения и навыки в играх и упражнениях. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, лазанье, добиваясь точности выполнения движений.

Воспитывать интерес к фольклору: русским народным сказкам, пословицам, русским народным играм.

Оборудование: Мячи, скакалки, мешочки с песком, обручи, скамейка высотой 40 см., воротики.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, прислал мне Иван-царевич письмо. Пишет, что невесту его - Елену Прекрасную - похитил Змей Горыныч. Обещал Змей Горыныч вернуть царевну, но за это должен ему Иван - царевич Жар - птицу принести. А живет Жар- птица в тридевятом царстве, тридесятом государстве. Сам бы отправился за ней Иван - царевич, да не может: напало на его царство страшное чудовище - Ерыкалище. И будет биться с ним Иван - царевич не на жизнь, а на смерть. Вот и просит он нас помочь ему Жар- птицу добыть. Ведь верно говорится в пословице: «Что одному не под силу, то легко коллективу». Ну что, дети, согласны вы помочь Ивану - царевичу?

Дети: Согласны!

Воспитатель: Но знайте, впереди нас ждут испытания. Не боитесь трудностей?

Дети: Не боимся!

Воспитатель: Ну, а все ли вы здоровы?

Дети: Да!

Воспитатель: К испытаниям готовы ?

Дети: Да!

Воспитатель: Давайте выберем капитана. И пусть он ведет нас на поиск Жар- птицы.

(Для каждого ребенка приготовлены спортивные принадлежности - скакалки, мячи, обручи, мешочки с песком. Возле них лежат карточки, на которых написано, сколько раз нужно выполнить упражнение с данным предметом).

Воспитатель предлагает детям соревнование: кто за 5 минут выполнит упражнения с наибольшим числом спортивных снарядов. За выполнение упражнения с каждым снарядом дети будут получать очки ( например вырезанные медали).

ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВОВ:

- прыжки через скакалку - 5 раз;

- отбивание мяча об пол одной рукой - 8 раз;

- вращение обруча вокруг талии - 4 раза;

- приседания с мешочком на голове - 4 раза;

После выполнения этих упражнений дети выстраиваются в шеренгу. Воспитатель подводит итоги соревнования. Тот, у кого больше всех очков, становится капитаном.

Воспитатель: Далее в своем письме пишет Иван-царевич: «Подсказали мне люди добрые, что на поляне в своем дремучем лесу стоит дуб. В том дубе - дупло, а в дупле - ларчик, в котором лежит карта. На карте обозначен путь к месту, где Жар - птица обитает. Но дуб этот - высокий- превысокий, а дупло

- на самой вершине. Так что карту может достать только очень сильный и ловкий человек».

У нас есть такой человек - капитан. Значит, мы смело можем отправляться в путь. Но помните: на этом пути нам встретятся различные препятствия. Итак, в путь!

(Дети выполняют упражнения).

УПРАЖНЕНИЯ:

- подъем по гимнастической стенке различными способами («скалы»);

- прыжки с высоты 40 см. («обрыв»);

- продвижение ползком («лесные дебри»);

- проползание через воротики («лаз в горе»);

- прыжки по «кочкам» («болото»);

Воспитатель: «Согласье крепче каменных стен» Вышли, мы, ребята, на поляну, где дуб растет. Сейчас капитан влезет на него и достанет из дупла ларчик с картой.

Капитан взбирается по гимнастической лестнице, прикрепленной к потолку («дуб»), и, добравшись до верхней ступеньки, находит коробочку. Ребята, открыв коробочку, обнаруживают там план.

Воспитатель: Ну что ж, ребята, давайте пройдем путь, обозначенный на карте. «Один в поле не воин».

(Дети идут друг за другом «след в след». Доходят до гимнастической скамейки.

Воспитатель: Вот лежит камень, а на нем написано: «Направо пойдешь - в царство Зимы попадешь. Налево пойдешь - царство Лета попадешь». Делать нечего, придется нам разделиться на две команды. Одна пойдет направо, а другая налево.

(Дети делятся на две команды. Капитаном второй команды становится ребенок, который при выполнении нормативных упражнений занял второе место).

Воспитатель: Как нам решить, кто отправится в царство Зимы, а кто - в царство Лета? Знаете что, давайте устроим состязание капитанов. Кто победит, тот и получит право выбора.

ИГРА «ПЕТУШИНЫМ БОИ».

Воспитатель: В царстве Зимы повстречались ребятам два Мороза - Мороз Красный нос и Мороз Синий Нос. А в царстве Лета - столкнулись дети с Водяным.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ: в одной команде - «Два Мороза», а в другой - «Водяной».

После этого дети забирают заранее приготовленные коробки с головоломкой. Цель - составить из фрагментов головоломки изображение Жар-птицы. В процессе работы дети понимают, что у каждой команды находится лишь половина изображения, поэтому они должны действовать сообща.

Воспитатель: Да, « Дружно - не грузно, а врозь хоть брось». Давайте объединим усилия. (Вскоре появляется полное изображение). Все получилось, как в пословице говорится «Смелому победа сама идет навстречу».