**ГБОУ СОШ гимназия №1544**

**Открытое занятие в средней группе**

**Подготовила : воспитатель по физической культуре**

**Сиротенко Г.И.**

**Москва, 2015 г.**

**Программное содержание**: Учить детей ходьбе друг за другом на носочках, пятках, переступать, перепрыгивать через препятствия, прокатыванию мяча в ворота (приучать соблюдать определенное направление).

Упражнять в ползании на четвереньках, в прыжках с продвижением вперед. Развивать ловкость, выносливость, координацию движения.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, мячи (средние) по количеству детей, 5 конусов, канат, воротца,

**Ход занятия.**

**Вводная часть.1**.(5 мин.) Построение. Ходьба друг за другом, на носочках , на пятках , высоко поднимая колени ,ползание на четвереньках, не касаясь коленями пола , прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно). Дыхательные упражнения. Легкий бег друг за другом. Ходьба через центр зала расходясь в разные стороны, затем соединяясь ходьба парами. Из ходьбы в парах дети перестраиваются в две колонны. Перешагивают через мячи , прыгают , оббегают змейкой. Затем дети подходят к мячам.

**Основная часть. 2. ОРУ (с мячом)**(14мин.)

Разминка «Испечем колобок»

1. **«Месим тесто»** Мячи у детей в руках пальчиками крутим мяч (колобок) перед собой, затем растопырив пальцы давим мячик (сильные ручки)
2. **«Колобок сохнет»** И.п.: стоя, ноги вместе, мяч перед собой в обеих руках, руки внизу На счет 1- Поднять руки вверх, на носочках, посмотреть на мяч , на счет 2 – и.п. (4 раза)
3. **«Катим колобок»** И.п. – то же на счет 1 - присесть на корточки , прокатить мяч вокруг себя, на счет 2 - выпрямиться (следить за тем, чтобы дети приседали, а не наклонялись) (4 раза)
4. **«Показали какой колобок румяный получился»**

И.п.: сидя на полу ноги вместе мяч в обеих руках на коленях На счет 1- повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола.(как можно больше сделать поворот) , на счет 2 вернуться в и. п., то же в другую сторону (следить за тем , чтобы спина была прямая) (по 3 раза в каждую сторону)

**5**. **«Прыгаем как мячики»** Ребята, а на что похож наш колобок? Какой он ? Правильно, он круглый как мяч. Давайте и мы попрыгаем как мячики.

**6. «Колобок остывает»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч-«колобок» перед собой в руках, На счет 1 – наклон вперед, руки вытянуть перед собой подуть на мяч-«колобок» (ноги не сгибать) на счет 2 – и.п. (4 раза)

Ну вот мы и испекли наш колобок. Давайте покажем как он покатиться.

**Основные виды движения**

Дети катят мяч двумя руками по скамейке, на полу змейкой между конусами (деревьями), прокатывая мяч в воротца пролезая в них догоняют свой мяч, идут с мячом в руках по канату приставным шагом (Прокатывая мяч в ворота, нужно следить, за тем, чтобы дети тянули руки за мячом) Нужно приучать соблюдать определенное направление в движении мяча. Дети кладут мячи в корзину

Подвижная игра «Бездомный заяц»

**Заключительная часть 3** (2 мин)

Игра малой подвижности « Большой мяч догоняет маленький »

Дети стоят в кругу и быстро передают мячи друг другу.