**Конспект открытого занятия по физкультуре для средней группы**

**«Физкульт-Ура!»**

**Цель:**

развивать двигательную активность детей, вызывая эмоциональный отклик прививать любовь к занятиям физкультурой.

**Программное содержание.**

1. **Образовательные задачи**:

-закреплять умения выполнять различные виды ходьбы и бега не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;

-упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу, на носочках, на пяточках, на внешней стороне стопы, спиной вперед;

-упражнять в беге на носках, с высоким подниманием колена, выбрасыванием прямых ног вперед, забрасыванием голени назад, бег с ускорением и замедлением, со сменой направления, бег спиной;

-упражнять в прыжках на двух ногах;

-упражнять в подлезании под дуги разной высоты;

-упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке;

-закреплять ходьбу по канату;

-закреплять построение детей в одну колонну, перестроение в круг.

2. **Развивающие задачи:**

- развивать у детей ориентировку в пространстве, координацию движений.

3. **Воспитательные задачи:**

-воспитывать интерес к физкультурным занятиям;

-уважительное отношение друг к другу.

Оборудование:

Веревочные косички по кол-ву детей, 4 дуги, канат, ребристая доска, гимнастическая скамейка, коврик со следами, обручи – 3 шт., корзины с мячами 4-х цветов (красный, желтый, синий, зеленый, конусы – 4 шт., кубик, мячик, музыкальная фонограмма.

Ход занятия.

Построение в одну колонну на вытянутую руку.

I - часть

(под музыку)

Различные виды ходьбы: ходьба на носках - прямые руки вверх, ходьба на пятках – руки на поясе, ходьба на внешней стороне стопы –руки за спину (мишка – косолапый, ходьба с заданием на внимание (гномы- великаны) ; различные виды бега: бег с забрасыванием голени – руки на поясе, бег с выбрасыванием прямых ног вперед – руки сгибаются в локтях, семенящий бег, бег со сменой направления в одной колонне, по кругу.

II –часть

**Общеразвивающие упражнения с косичкой**

1. Натяни.

И. П. : ноги слегка расставлены, косичка внизу, хват за концы .1-2- косичку вверх, вдох, посмотреть на косичку, 3-4- и. п., выдох.Повтор 6 раз .

2. Наклон.

И. п.: ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее, хват за концы .1- косичку натянуть;2 – наклон вправо ;3 – прямо ;4 – и. п. То же, влево. Повтор 4 раза.

3. Косичку к колену

И. п.: ноги слегка расставить, косичка вдвое перед грудью. 1 – 2 – поднять согнутую правую ногу, косичку к колену. Спину держать прямо. То же левой ногой. Повтор 3 раза.

4. В середину

И. п.: сидя, ноги врозь пошире, косичка на полу по кругу между ног, руки упор сбоку .1 – согнуть ноги ; 2- поставить в середину круга ; 3 – согнуть ; 4 – и. п. Повтор 6 раз.

5. Гамак

И. П.: ноги врозь, косичка опущена, хват за концы. 1- 7 – наклон вперед, согнутыми руками качать косичку вперед – назад - гамак, 8 – и. п. Ноги не сгибать. Повтор 5 раз.

6. Вдоль косички

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз, косичка на полу сбоку. Подпрыгивая, продвигаться вдоль косички вперед и назад. Повтор 2 раза, чередуя с ходьбой по косичке пятка к носку, руки на поясе или с ходьбой боковым приставным шагом.

**Основные движения**

(Круговая тренировка).

1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков.

2. Подлезание под дуги и перешагивание через дуги .

3. Ходьба по ребристой доске.

4. Ходьба по канату .

5. Прыжки из обруча в обруч на двух нога прямо.

6. Ходьба по коврику со следами.

Игра «Собери по цвету » (под музыку).

Разложить цветные шарики в корзинки с ленточками такого же цвета, бегая и прыгая на двух ногах.

III –часть

Игра «Мячик – кубик » - ходьба в колонне по одному. Мячик у первого ребенка, а кубик у последнего. Инструктор командует: <мячик> все дети идут за первым, <кубик> все дети поворачиваются и идут в другую сторону.