

## План-конспект физкультурного занятия в средней группе.

**Место проведения** – зал.

**Время проведения** – 1 половина дня.

**Оборудование** – бубен, 2 скамейки, 2 обруча, маска медведя, грибы и ягоды (из пластика) для игры, 2 скалки.

### Задачи:

1. Учить детей пролезать в обруч на четвереньках, не касаясь его, опираясь на ладони и колени.
2. Продолжать учить детей ходить по гимнастической скамейке, глядя вперёд, разведя руки в стороны, сохраняя при этом равновесие.
3. В подвижной игре закрепить умение правильно бегать, не толкаясь.
4. Воспитывать внимание, выдержку, умение действовать по сигналу, выполнять упражнения всем вместе, держать правильную осанку.

№	Содержание	Дозировка Темп	Организационно-методические указания
1.	<b>Вводная часть</b> Ходьба обычная с выполнением заданий: бег, перестроение в 3 звена.	3-4 мин.	Дети, в шеренгу становись! Сейчас будем идти по кругу и выполнять задания, будьте внимательны! Звеньевые будут Кристина, Юля и Виолетта. Повернулись направо! За ведущим, шагом марш! Выше ноги поднимайте. Хорошо взмахивайте руками, спину держите прямо. По сигналу “цапля”, дети останавливаются на одной ноге, руки на пояс. Обычная ходьба. По сигналу “зайцы” дети прыгают на двух ногах. Обычная ходьба. По сигналу “лягушки” дети приседают, руки на пояс. Обычная ходьба. Руки в локтях согнули, пошли быстрее. Переходим на лёгкий бег. Бежим легко, перекачиваясь с пятки на носок, не обгоняя, дышим носом. Постепенно замедляем бег, ходьба обычная. Построение в 3 колонны, звеньевые ко мне! На вытянутые руки разошлись! Кругом! Подравняли свои головки!
	Общеразвивающие упражнения с хлопками		
А)	“Ладочки” И .п . – ноги вместе, руки на поясе. Поднимание рук через стороны вверх, хлопок над головой. 1-вверх.	5-6 раз Умеренно, По слову воспитателя.	Итак, первое упражнение “Ладочки”. Послушайте меня внимательно, я расскажу как его выполнять. Исходное положение – ноги вместе руки на поясе. На счёт раз поднимаем руки через стороны вверх, на счёт два принимаем исходное положение. Приняли исходное положение! Приготовились! Начали!

	2-исходное положение.		Раз! Два! Раз! Два! Закончили! Молодцы!
Б)	<p>“Повороты”</p> <p>И. п.- сидя по-турецки, руки на поясе. Повороты в сторону, хлопок в сторону.</p> <p>1- влево</p> <p>2- И. п.</p> <p>3- вправо</p> <p>4- И. п.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>Темп медленный</p> <p>Показ воспитателя</p>	<p>Следующее упражнение. Ровненько стоим и смотрим на меня, а я покажу как нужно его выполнять. Исходное положение – скрестить ноги вот так, это называется по-турецки, руки на поясе. На счёт раз поворачиваемся влево, делаем хлопок в ладоши. На счёт два принимаем исходное положение. На счёт три делаем поворот вправо и хлопаем в ладоши. На четыре исходное положение. Итак дети, принимаем исходное положение, спинки держим ровно. Приготовились! Начали! Раз! Два! Три! Четыре! Закончили! Молодцы! Я вижу вы очень старались.</p>
В)	<p>“Цапля”</p> <p>И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. Поочередное поднятие ноги согнутой в колене и хлопок над этим коленом</p> <p>1 – левой</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3 – правой</p> <p>4 – И.п.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>Темп медленный</p> <p>По слову воспитателя</p>	<p>Следующее упражнение. Послушали меня внимательно. Исходное положение – стоя, ноги слегка расставлены. На счёт раз поднимаем левую ногу, сгибаем её в колене и делаем хлопок над поднятым коленом. На счёт два принимаем исходное положение. На счёт три поднимаем правую ногу согнутую в колене и делаем над коленом хлопок. На четыре принимаем исходное положение. Итак, принимаем исходное положение. Приготовились! Начинаем с левой ноги! Начали! Раз! Два! Три! Четыре! Закончили! Молодцы!</p>
Г)	<p>“Потягивание”</p> <p>И.п – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперёд, хлопок внизу.</p> <p>1 – наклон</p> <p>2 – исходное положение</p>	<p>5-6 раз</p> <p>Темп медленный</p> <p>Показ воспитателя</p>	<p>Следующее упражнение! Посмотрите на меня, я покажу как его выполнить. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счёт раз, наклоняемся вперёд, тянемся к носочкам, делаем хлопок внизу. На счёт два – исходное положение. Приняли исходное положение! Приготовились! Начали! Раз! Два! Молодцы! Закончили!</p>
Д)	<p>“Аплодисменты”</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты по швам. Вытягиваем руки вперёд, делаем три хлопка.</p> <p>1 – вытягиваем руки вперёд делаем первый хлопок</p>	<p>5-6 раз</p> <p>Темп умеренный</p> <p>Показ воспитателя</p>	<p>Следующее упражнение! Я покажу вам, как его выполнить. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки по швам. На счет раз вытягиваем руки вперёд делаем первый хлопок, на счёт два делаем второй хлопок, на счёт три делаем третий хлопок. На четыре – исходное положение. Итак дети, принимаем исходное положение, спинки держим ровно. Приготовились! Начали! Раз! Два! Три! Четыре! Закончили!</p>

	2 – делаем второй хлопок 3 – делаем третий хлопок 4 – исходное положение		Молодцы!
Е)	“Приседания” И.п – ноги вместе, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть с вытянутыми руками и хлопнуть в ладоши. 1 – присесть и хлопнуть 2 – исходное положение	5 раз Темп медленный  По слову воспитателя	Следующее упражнение. Послушайте, как нужно его выполнить. Исходное положение – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. На счёт раз приседаем, вытягиваем руки вперёд, делаем хлопок. На счёт два принимаем исходное положение. Приняли исходное положение! Приготовились! Начали! Раз! Два! Закончили! Молодцы!
Ж)	“Поймай снежинку” И.п. – ноги на ширине плеч, руки над головой. 1 –делаем наклон влево и хлопаем в ладоши 2 – делаем наклон вправо, хлопаем в ладоши	5-6 раз Темп умеренный  Показ воспитателя	Следующее упражнение. Подняли все глазки на меня, сейчас я вам его покажу. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки над головой. На счёт раз делаем наклон влево и хлопаем в ладоши. На счёт два делаем наклон вправо, хлопаем в ладоши. Приняли исходное положение! Начинаем с левой стороны! Приготовились! Начали! Раз! Два! Закончили! Молодцы!
	Прыжки на месте на 2х ногах 1 – ноги вместе 2 – ноги врозь	10 подскоков 3 раза	Теперь попрыгаем ребята. На счёт раз – ноги вместе. На счёт два – ноги врозь. Начали! Раз! Два! Молодцы! Закончили!
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b>		
А)	Пролезание детей в обруч опираясь на ладоши и колени. Учить детей не касаться этого обруча пролезая через него на четвереньках.  Групповой способ	Повтор 3-4 раза с каждым ребёнком  Показ ребёнка	Сегодня я познакомлю вас с новым упражнением. Сейчас мы будем пролезать в обруч стараясь не коснуться его. Вот он, посмотрите (обруч в руках у воспитателя). Будем делать это по очереди, начиная с направляющего, первые пристраиваются в очередь за последними. Приготовились, начали! Дети выполняют упражнения, даю индивидуальные указания. Говорю о том что выполнять упражнение нужно аккуратно, не задевать обруч, поощряю. Хорошо, молодцы! Закончили!
Б)	Ходьба по гимнастической скамейке. Продолжить учить	4-5 раз с каждым ребёнком	Дети, сейчас мы будем ходить по очереди по гимнастической скамейке. При ходьбе нужно стараться смотреть вперёд и держать равновесие. При

	детей проходить по гимнастической скамейке глядя вперёд, разведя при этом руки в стороны, сохраняя равновесие.  Групповой способ	Показ воспитателя	ходьбе руки расставляем в стороны. Начинаем с направляющего. Давай Серёжа, иди. Молодец, давай следом Катя. Идём красиво, молодцы. Закончили! Слежу за тем, чтобы дети смотрели вперёд и держали равновесие.
<b>В)</b>	Подвижная игра “У медведя во бору”  В подвижной игре закрепляем умение правильно прыгать, бегать не толкаясь.	3 раза	А сейчас мы поиграем в игру «У медведя во бору». Посмотрите, вот здесь бор, в нём растут грибы и ягоды. Вот домик детей. Когда медведь спит, дети ходят и собирают ягоды и грибы, а когда просыпается – дети убегают в свой домик. Медведь будет стараться догнать, будет стараться запятнать кого-нибудь. Назначаю медведя, начинаю игру, слежу, чтобы дети бегали не наталкиваясь друг на друга. Оцениваю, поощряю честность детей. Закончили игру!
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b> Заключительная ходьба	2-3 мин	Строимся за ведущим по росту! Шагом марш! Обычная ходьба! Налево! На месте стой! Раз! Два! Ребята вы были внимательны на занятии, старались выполнять все упражнения, хорошо играли. Все сегодня молодцы! Занятие окончено!

