

## КОНСПЕКТ ОД ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ НА ТЕМУ : «ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЗВЕРЯТ»

Цель: продолжать совершенствование двигательных умений и навыков.

Задачи:

Оздоровительные: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Образовательные: упражнять в ходьбе врассыпную, в колонне, совершенствовать технику бега при выполнении упражнений: бег врассыпную, в беге с ориентировкой в пространстве, закреплять умение правильно отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков на двух ногах, в умении ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, подлезать под дугу в группировке, не касаясь руками пола, ходьбе боком приставным шагом по бревну, упражнять в умении ловить и бросать мяч двумя руками.

Развивающие: развивать ориентировку в пространстве, координацию движений при выполнении упражнений, равновесие, ловкость, гибкость, внимание.

Воспитательные: вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности, воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности, поддерживать интерес детей к животному миру.

Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, воротики, бруски, мяч, музыка для релаксации, картинки с изображением животных.

Ход занятия.

	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть 1) Построение в шеренгу. - Сегодня на занятии хочу вам предложить выполнить физкультуру для зверят. А каких животных вы знаете? (Ответы детей) Корова, лошадь, курица – это какие животные? Лиса, медведь, ворона – а это какие животные?	

	<p>У каждого животного есть дом: у кого-то будка, а у кого-то логово, у кого-то курятник, а у кого-то гнездо, у кого-то нора, а у кого дно речки. Сейчас вы займете каждый домик, запомните в каком домике «живете».</p> <p>2) Игра «Займи свой домик»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках «мышата»</li> <li>- ходьба на пятках «цыплята»</li> <li>- ходьба, высоко поднимая колени, махи руками «петушки»</li> <li>- ходьба широким шагом «волчата»</li> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед (Игра «Зайцы и волк»)</li> <li>- прямой галоп «лошадки»</li> <li>- бег врассыпную с ориентировкой «воробышки» (Игра «Воробей»)</li> </ul>	<p>Дети выполняют ходьбу с заданием врассыпную по картинкам, по сигналу «Домой!», дети должны встать на свое место. Задание выполняют, не задевая друг друга. Стихотворное сопровождение.</p>
2	<p>Основная часть</p> <p>1) Перестроение в круг</p> <p>2) ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Птица» И.п.- о.с. 1- правая рука в сторону, 2- и.п., 3- левая рука в сторону, 4-и.п.</li> <li>- «Змея» волнообразный движения поочередно руками перед собой;</li> <li>- «Ежик» И.п. – о.с. 1- руки развести в стороны, 2- присесть ,обхватить колени, голову опустить, 3- выпрямиться, руки развести в стороны, 4- руки опустить вниз;</li> <li>- «Бабочка» И.п. – сидя на полу, соединив стопы ног, руки на коленях. Выполняются махи коленями;</li> <li>- «Кошка» И.п. – стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени. 1 – спину выгнуть, голову опустить к груди, 2 – спину прогнуть, голова прямо;</li> <li>- «Белка» И.п. – о.с. руки на поясе. Прыжки</li> <li>- Ходьба на месте.</li> <li>- Упражнение на дыхание «Крыльями мы все взмахнем, очень глубоко вздохнем»</li> </ul> <p>4) Игра «Займи свой домик»</p> <p>3) ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;</li> <li>- подлезание под дугу в группировке;</li> </ul>	<p>Самостоятельно</p> <p>Следить за правильным выполнением</p>

	<p>- ходьба боком приставным шагом руки на поясе по бревну:  - прыжки через бруски на двух ногах;  - ходьба по следочкам.</p> <p>3) Игра «Птица, рыба, зверь»</p> <p>4) П/и «Котята и щенята»</p>	<p>упражнений:  - при ползании голову не опускать  - при подлезании руки не ставить на пол  - при ходьбе по бревну спину держать прямо, голову не опускать  - при прыжках приземление на носки, ноги согнутые в коленях</p> <p>Броски и ловля мяча двумя руками.</p> <p>Следить за выполнением правил игры.</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>1) Самомассаж</p> <p>Все котята и щенята мыли лапки:  Вот так! Вот так!  Мыли ушки, мыли брюшки:  Вот так! Вот так!  А потом они устали  Сладко-сладко засыпали:  Вот так! Вот так!</p> <p>2) Релаксация под спокойную музыку</p> <p>3) Выход из зала.</p>	<p>Дети выполняют движения то, что говорится в стихотворении. В конце включается тихая, спокойная музыка, дети ложатся на ковер.</p>