Конспект физкультурного занятия для детей в средней группе «Дружные ребята»

**Воспитатель:** Пермякова Екатерина Игоревна

**Пояснительная записка**

**Педагогическая цель:** Развитие у детей среднего дошкольного возраста устойчивой мотивации к физкультурным занятиям. Состояние ребенка относится к ведущим факторам, определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему, условиями жизни и воспитания в детском саду.

**Цель:**

-Упражнять детей в ходьбе и беге,

-Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носками ног,

-Формировать такие физические данные, как силу ног.

-Воспитывать внимательно слушать воспитателя,

- Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

-Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

**Оборудование:** Муз сопровождение, обручи, гимнастическая скамейка

**Ход:**

**1 часть**: Построение в шеренгу:



**В:**-Доброе утро!

**Д:** Доброе утро!

-Поворот направо, шагом марш!

-Обычная ходьба по залу (2-3 круга)

-Ходьба на носках, руки на пояс, широкий шаг (на носках-марш 1.2.3.4)

-Ходьба на пятках руки за спиной (На пятках-марш 1.2.3.4)

-Обычная ходьба (Шагом-марш 1.2.3.4)

-Высоко поднимаем колено, руки на поясе

-Ходьба на носках змейкой (за направляющим)

-Ходьба приставным шагом, руки на поясе, лицом в круг ( 1.2.3.4)

-Бег сменяющимся шагом

-Обычная ходьба, дышим носом, держим дистанцию.

-Выравниваем дыхание

-Перестроение для ОРУ (через центр в колонну по три)







**2. Основная часть упражнение с обручем:**

-Приготовились к выполнению упражнения. Смотрите и слушайте внимательно.

**1.**И.П-Стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые, обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз)

**2.** И.П-Стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед; вернуться в исходное положение (3-4 раза)

**3.** И.П-Стойка, обруч в правой руке; присесть; поставь обруч на пол; придерживаясь; прыжок в обруч; из обруча; руки на поясе; (3-4раза)

**4.**И.П- Сидя, ноги вместе, обруч в прямых руках на коленях; согнуть ноги, продеть в обруч; выпрямить, положить. (3-4раза)

**5.** И.П- Лежа на животе, ноги вместе; обруч в вытянутых руках над головой; прогнуть спину, поднять вытянутые руки и ноги вверх и покачаться вперед-назад. (6-8 раз)

**6**.И.П-Руки на поясе; обруч на полу; прыжки вокруг обруча, чередуя с ходьбой (6-8 раз).



**3. Основные виды движения**

**Проводится поточным методом:**

-Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом в центре на 360. (Вперед-назад)

-Упражнение на закрепление уже знакомых движений: подтягивание по гимнастической скамейке с усиление туловища

Прыжки со скамейки на полу присест.

**4. Основная часть упражнение: «Прокати не урони».**

Прокатить обруч и догнать его, чтобы он не упал. (фронтально)

**Игровое упражнение «Юла»**

Скручивание обруча пальцами на месте. (фронтально).

**Игровое упражнение «Хула-Хуп»**

Вращение обруча на бедрах. (фронтально)

**Креативная минутка: П/И «Сделай фигуру»**

Под музыку дети делают танцевальные движения, на остановку музыки замирают, сделав красивую фигуру, тот игрок, чья фигура больше понравится ведущему, сам становится ведущим. (4-5 раз)

**Игровое упражнение»** **Пролезь не задень»**

Один ребенок катит обруч, второй подлезает в катящийся обруч, затем дети меняются местами. Нужно пролезть в обруч не задевая его. (в парах)

**Подвижная игра: «Бездомный заяц»**

Среди играющих выбирается «охотник» и «бездомный заяц» Остальные играющие-зайцы занимают свои домики. Бездомный заяц, убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой обруч, тогда заяц, стоящий в обруче, должен сейчас же убегать, потому что он теперь становится бездомным и, как только охотник поймал зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц охотником. (3-4 раза).

**5. Итоговая**

Построение в одну колонну, перестроение в одну шеренгу по команде воспитателя.

Итог занятия

Ходьба спокойным шагом в обход по залу в групповую комнату.