

# **Конспект занятия по образовательной области физическая культура для детей среднего дошкольного возраста**

## **«С физкультурой мы дружны»**

**Цель:** укрепление и сохранение здоровья детей через физкультурное занятие.

### **Задачи:**

- Учить правильному хвату рук за края гимнастической скамейки при ползании на животе.
- Закреплять умение прокатывать мячи между предметами «змейкой».
- Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, внимание.
- Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, к выполнению правил в подвижной игре.

### **Материально-техническое оборудование:**

- музыкальный центр;
- ноутбук;
- музыка для ходьбы и бега;
- музыка для игрового самомассажа «Весёлые строители».

### **Оборудование:**

- гимнастическая скамейка - 2 шт.;
- обручи - 2 шт.;
- «островки» - 10 шт.

### **Раздаточный материал:**

- Платочки для ОРУ - по количеству детей;
- Мячи среднего диаметра - 2 шт.;
- Маска медведя для подвижной игры - 1 шт.

### **Ход занятия**

#### **Организационный этап**

*(Дети входят в зал, построение в шеренгу.)*

Инструктор по фк: Дети, к нам на занятие пришли гости, давайте с ними поздороваемся.

*(Дети здороваются.)*

А теперь давайте поздороваемся друг с другом. *(Дети встают в круг.)*

Речитатив	Дети выполняют движения
Здравствуй, правая рука	<i>дети протягивают правую руку вперед</i>
Здравствуй, левая рука	<i>дети протягивают левую руку вперед</i>
Здравствуй, друг	<i>дети берут за руку одного соседа</i>
Здравствуй, друг	<i>дети берут за руку другого соседа</i>
Здравствуй, здравствуй, дружный круг	<i>дети качают сцепленными руками</i>
Мы стоим рука в руке, вместе мы большая сила	<i>дети разводят руки в стороны</i>
Можем маленькими стать	<i>дети приседают</i>
Можем и большими	<i>дети поднимают сцепленные руки вверх, встают на носочки</i>
Руки вверх подняли и ими помахали	<i>дети поднимают руки вверх и машут ими</i>
А теперь все вместе «Здравствуйте!» сказали	

Инструктор по фк: Дети, что же это за слово такое - «Здравствуйте»? Что оно обозначает?

Дети: Желать здоровья.

Инструктор по фк: Правильно. А как вы понимаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть сильным, ловким, выносливым, гибким, правильно питаться, закаляться...

Инструктор: Я с вами согласна. Давайте сегодня на занятии мы раскроем нашим гостям как с помощью выполнения физических упражнений можно иметь красивую осанку, правильное дыхание, хорошее настроение, ведь регулярно занимаясь физкультурой и спортом становишься сильным, ловким, выносливым.

## **I. Вводная часть**

Инструктор: Стройся! (дети строятся в шеренгу). Подравнялись, спинки распрямили. Направо! По залу шагом марш!

*Ходьба в колонне по одному. Дети выполняют движения по сигналу инструктора.*

Инструктор:

- Простая ходьба.
- Руки вверх, на носках (ладошки смотрят друг на друга, подтянули колени, животы).
- Руки за спиной, на пятках (спина прямая, носки потянуть на себя).
- «Муравьишки» - на четвереньках (на ладонях и коленях).

Инструктор по фк: Переходим на бег.

- медленный бег, дыхание не задерживаем;
- Ходьба на восстановление дыхания (руки через стороны вверх-медленный вдох через нос, руки через стороны вниз -медленный выдох через рот,) расслабление мышц рук и ног.

*(Дети по ходу движения берут платочки в правую руку. Инструктор назначает ведущих*

*1-го и 2-го звена.)*

Инструктор по фк: Перестраиваемся в 2 звена.

*(Дети расходятся на 2 звена.)*

Инструктор по ФК: На месте стой - раз, два. Налево. Размыкаемся.

## **II. Основная часть**

ОРУ с платочками

1. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, платочек в правой руке.

1 -руки через стороны вверх, переложить платочек в левую руку.

2- вернуться в и.п. (5-6 раз).

2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, платочек в правой руке.

1- руки назад, переложить платочек в левую руку за спиной.

2- вернуться в и.п. (5-6 раз).

3. И.п. - ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо (влево), взмахнуть платочком, вернуться в и.п. Переложить платочек в левую руку (по 4 раза в каждую сторону).

4. И.п. - сидя, ноги в стороны, платочек в согнутых руках перед грудью.

1- наклон вперед, руки вытянуть вперед, положить платочек на пол.

2- вернуться в и.п., руки на пояс.

3- наклон вперед, взять платочек.

4- вернуться в и.п. (5-6 раз).

5. И.п. - стоя, платочек на голове, руки на поясе.

1- присесть.

2- вернуться в и.п. (5-6 раз).

«Мы присели, мы присели и платочки не слетели!»

6. И.п. ноги слегка расставлены, платочек в правой (левой) руке, свободная левая(правая) рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счёт инструктора, повтор 3 раза.

Инструктор по фк: Давайте с вами восстановим дыхание после прыжков

Дыхательное упражнение «Подуй на платочек»

*(Инструктор по фк предлагает детям сесть на колени и сделать бантики из платочков.)*

Пальчиковая игра «Бантик»

И.п.: сед на коленях, платочек на полу перед собой.

Закатаю я платочек – (скручиваем платочек в колбаску).

Завяжу я узелочек – (завязываем колбаску в узел).

Затяну его потуже – (расправить аккуратно).

Бантик всем красивый нужен – (девочки могут приложить бантик к волосам, а мальчики – вместо галстука-бабочки).

*(Дети по очереди 2-мя звеньями убирают платочки-бантики, затем встают на свои места.)*

Инструктор по ФК: Мы провели разминку, а сейчас приступим к выполнению основных упражнений.

Инструктор: Налево. Смыкаемся. Кругом.

**ОВД (поточный способ 2-мя колоннами)**

Упражнения проводятся после их краткого объяснения инструктором.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2 раза).

Инструктор: При ползании по гимнастической скамейке на животе нужно вытянуть руки вперёд, захватить края скамейки (большой палец сверху, остальные - снизу) и, сгибая руки в локтях, подтягивать туловище вперёд.

После того как все дети по 2 раза выполняют упражнение в ползании, переходят ко второму заданию.

## 2. Прокатывание мяча между предметами «змейкой» (2 раза).

Вдоль зала инструктор раскладывает в 2 линии «островки» по 5 штук на расстоянии 40 см один от другого. Дети 2-мя колоннами прокатывают мячи между «островками» «змейкой», подталкивая 2-мя руками (руки «совочком»).

Инструктор: Молодцы! Все старались и хорошо выполнили упражнения. Теперь можно и поиграть.

*(Проводится игра высокой подвижности.)*

Подвижная игра «Медведь» (2-3 раза).

Играющие становятся в круг. Считалкой выбирается водящий - «медведь». Он садится на корточки в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Как-то мы в лесу гуляли - (дети идут по кругу, взявшись за руки).

И медведя повстречали.

Он под ёлкою лежит

Растянулся и храпит. (дети останавливаются, слушают).

Мы вокруг него ходили, - (дети идут по кругу в другую сторону).

Косолапого будили: (топают ногами).

Ну-ка, Мишенька, вставай! - (грозят указательным пальцем).

Нас скорее догоняй! - (дети разбегаются по залу, «медведь» их догоняет).

Инструктор: Давайте восстановим дыхание после интересной игры

Упражнение на дыхание:

Носиком дышу, дышу свободно.

Глубоко и тихо - как угодно.

Выполню задание - задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре - снова дышим,

Глубже, шире.

## III. Заключительная часть

Инструктор: А теперь, дети, я вам предлагаю отдохнуть, но также с пользой для здоровья. Мы с вами станем строителями и сделаем домики для птичек.

Игровой самомассаж «Весёлые строители».

Дети встают в круг и выполняют массаж спины впереди стоящему ребёнку.

Заработала пила и пошли у нас дела.

Пилим, пилим и поем.

И совсем не устаём (движение ладоней по спине, будто пилит пила)

Колем, колем топором мелкие дровишки

Будут строить птичкам дом

Наши ребятишки (удары ребром ладони по спине, будто топориком) Молоточком тук да тук

Гвозди забиваем

Мы для птичек строим дом

Птичкам помогаем (удары кулачками - молоточками)

Птички вам уже пора

Справить новоселье

Прилетайте к нам сюда

Будет вам веселье («клюющие» постукивания по спине сложенными в пучок пальчиками).

*(Проводится анализ занятия.)*

Инструктор: Дети, какое у вас настроение?

Вам понравилось наше занятие?

Было ли вам легко?

Всё ли у вас получилось?

Какое упражнение сегодня на занятии оказалось самым трудным?

Инструктор: Дети, наше занятие закончилось. Вы все молодцы. Внимательно слушали, правильно выполняли все задания, упражнения, весело и умело играли в игру. Набрались сил, энергии, здоровья и хорошего настроения.

Инструктор: А теперь стройся. Равняйся. Направо. Из зала шагом марш.

*(Дети под музыку выходят из зала.)*