

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 332»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

443087, г. Самара, пр. Кирова, д. 278, тел. 953-27-25, тел./факс 953-09-72, e-mail:mdou332@inbox.ru

**Конспект
занятия по физическому развитию в средней группе.**

Подготовила:
Киян Ксения Ревазиевна
воспитатель

Самара, 2022

Цель: Создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни, формирование привычки у детей выполнять физические упражнения.

Задачи: Формировать навык у детей Ходьбе на носочках, с высоким подниманием колен, Подбрасыванию мяча, ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам и пролезанием под обручами, бегу с подпрыгиванием через обручи. Воспитывать навыки свободному передвижению в группе и быстрому реагированию на сигнал воспитателя. Воспитывать навыки ловкости, быстроты и равновесия.

Ход занятия.

№	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
Вводная часть (2 минуты)			
1	Построение, Перестроение, повороты	1 раз.	Здравствуйте ребята. В одну колонну строимся. Направо, налево, кругом.
2	Обычная ходьба	1 круг	Идем по кругу. В обход по залу шагом марш. Спину держим прямо, держим равновесие.
3.	Ходьба на носочках	1 круг	Сейчас идем на носочках. Руки ставим на пояс. Идем как балерины.
4.	Ходьба на пяточках.	1 круг.	Идем на пяточках. Руки ставим в стороны. Держим расстояние. Спинку держим прямо. Молодцы.
5.	Ходьба с высоким поднимаем колен.	1 круг.	Сейчас руки ставим на пояс. Идем друг за другом и высоко поднимаем колени. Молодцы ребята.
5.	Обычный бег.	1 круг.	А теперь побежали друг за другом. Не толкаемся, держим расстояние между собой.
6.	Бег со сменой направления.	1 круг.	Ребята сейчас когда я хлопну по ладошке бежим в другом направлении. Не перебегаем друг друга. Молодцы.
7.	Ходьба с восстановлением	1 круг.	Идем обычным шагом. Восстанавливаем дыхание. Поднимаем ручки вверх

	дыхания.		делаем вдох, опускаем ручки делаем выдох. Повторяем. Вдох, Выдох. Молодцы.
Основная часть. ОРУ.			
1.	«Тянемся к солнышку» И.П: сидя на корточках. 1- Встают 2-Тянутся, встают на носочки. 3-И.п.	4 раза.	Представьте что вы цветочки, и вы растете. Садимся на корточках, вы ведь цветочки. А теперь встаем, растем. Тянемся к солнышку. Наступил вечер, мы садимся обратно. Давайте повторим. Молодцы ребята, вы хорошие цветочки.
2.	«Дует ветер» И.п: Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1- Наклоны вправо. 2-Наклоны влево.	4 раза.	А теперь на цветочки подул ветерок. Цветочки сначала наклоняются вправо, а потом влево.
3.	«Мяч вверх» И.п.: Мяч на полу. Ноги на ширине плеч. 1- наклоняемся берем мяч. 2- Поднимаем его вверх. 3- Ставим мяч перед собой. 4- И.п	5 раз.	Сейчас перед вами есть мяч. Берем мяч, затем поднимаем его вверх. Опять ставим его перед собой. Потом на пол. Так повторяем за мной.
4.	«Подбрасывание мяча» И.п: Сидим на корточках, мяч в руках. 1- встаем 2- подбрасываем мяч и ловим 3- И.п	5 раз.	А сейчас мы с вами будем подбрасывать и ловить мяч. Мы с вами садимся на корточках, мяч держим в руках. После этого встаем , подбрасываем мяч на верх и ловим. И обратно садимся на корточках. Повторяем несколько раз.
ОВД			
1.	Ходьба по	1 раз.	Сейчас мы с вами по очереди будем

	гимнастической скамейки с киданием мяча в обруч		выполнять мое задание. Сначала вам предстоит пройти по гимнастической скамейке, а затем бросить мяч в обруч так, чтобы постараться попасть в него.
2.	Прыжки над предметами	1 раз.	А сейчас будем прыгать. На полу лежат кубики и вам нужно пройти прыжками через это расстояние и держать равновесие и стараться не падать.
3.	Пролезанье под обручи с выполнением задания.	1 раз.	Сейчас я держу два обруча в определенном расстоянии. Вам необходимо пройти через них не касаясь обручи. А затем взять палку и пройти через обруч обратно и поставить его в определенное место, которое я вам покажу. Молодцы!
4.	Бег по кругу с подпрыгиванием через обручи.	1 круг.	Сейчас все делаем круг. А на полу лежат обручи и во время бега вам предстоит подпрыгивать через эти обручи так, как будто это лужи на земле. И не задевая их. Молодцы!

Подвижная игра «Лиса в курятнике»

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила:

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Заключительная часть.

1.	Обычная ходьба	1 круг	Идем по кругу. В обход по залу шагом марш. Спину держим прямо, держим равновесие.
----	----------------	--------	---

2.	Ходьба с восстановлением дыхания.	1 круг.	Идем обычным шагом. Восстанавливаем дыхание. Поднимаем ручки вверх делаем вдох, опускаем ручки делаем выдох. Повторяем. Вдох, Выдох. Молодцы.
----	-----------------------------------	---------	---