**Конспект физкультурного занятия для детей средней группы**

**«Играем и веселимся».**

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Форма проведения:** игровая.

**Цель:** Совершенствование навыков прыжка с места и с продвижением вперед, закрепление основных видов движений, через подвижные игры.

**Задачи:**

1. Укреплять мышцы ног;
2. Формировать умение соблюдать правила подвижной игры.
3. Развивать двигательную активность в упражнениях с лентами.

**Оборудование:** по две ленты на ребенка, веревка или волейбольная сетка, игрушка или маска собаки, обруч (60-70 см), два султанчика.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **Вводная часть** |
| 1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»: игроки шагают в колонне по одному в разных направлениях и говорят:**По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,****Шагают наши ножки – раз-два, раз-два,****По камушкам, по камушкам,** – идут широким шагом или высоко поднимая колени**В яму – бух!** – приседают | 3–4 раза  | На полу лежат разноцветные кольца с лентами внутриДети шагают, не наступая на кольца |
| 2. Подвижная игра «Вертолеты»: на площадке в свободном порядке лежат кольца – «аэродромы». Дети – «вертолеты» с лентами в руках занимают любой аэродром. По команде: **«Вертолеты, заводим моторы!»** игроки в приседе выполняют вращательные движения руками над головой, имитируя движения пропеллера. По команде **«Полетели!»** –бегают по залу врассыпную, разведя руки в стороны. По команде **«На посадку!»** – «приземляются» на свои аэродромы. Игра повторяется 3-4 раза, отмечаются самые внимательные «вертолеты»  | 3 раза | Приземляться только на свой аэродром |
| 3. Динамическое дыхательное упражнение «Заправляем вертолеты»:И.п. – стоя в своем кольце.1–2 – руки через стороны вверх, вдох носом;2–3 – и.п., выдох ртом | 3–4 раза | Ленты держать в руках, движения плавные, медленные |
| **Основная часть** |
| 1. Комплекс ОРУ с лентами

Упражнение 1. «Помашем солнышку». Поднимаясь на носках, поочередно поднимаем руки вверх и машем лентой. 3 раза.Упражнение 2. «Полощем и сушим белье» Стойка, ноги на ширине плеч, корпус вперед, вращение руками вправо в лево. Далее выпрямились и потрясли лентами. 3 раза.Упражнение 3. «Спрячь, и покажи» Во время приседания показываем ленты, на подъеме ленты прячем за спину. 5 раз.Упражнение 4 .«Прыгают птенчики» Прыжки вокруг кольца со взмахом руками. 3-4 круга | 3 мин | Дети остаются стоять на своих местах (кольцах), по окончании комплекса – убирают кольца  |
| 2. Игровое упражнение «Перепрыгни через широкую и узкую дорожку»:Каждый игрок двумя параллельными лентами обозначает себе канаву и перепрыгивает через нее, отталкиваясь двумя ногами. В обратную сторону-перешагивают | 5–6 раз | Расстояние между лентами увеличивать (от 20 до 40 см).Приземляться на две ноги, помогать активным взмахом рук |
| 3. Игровое упражнение «Пройди по узкой дорожке»:Дети делают дорожку из лент шириной 10-15 см и шагают между лент на носках в одну и в другую стороны | 2-3 раза | Стараться на ленты не наступать |
| 3. Подвижная игра «Вороны и собачка»:Игроки – «вороны» с лентами в руках стоят в домике на одной стороне площадки, водящий – «собачка» находится на другой стороне. Со словами педагога **«Возле ёлочки зелёной скачут, каркают вороны»** дети выходят из дома, прыгают, «машут крыльями, каркают». По команде **«Тут собачка прибежала и ворон всех разогнала»** дети убегают в домик, а водящий их догоняет | 2-3 раза | Роль водящего вначале выполняет педагог, затем можно предложить эту роль наиболее активным игрокам |
| 5. Подвижная игра «Кролики и сторож»: игроки – «кролики» находятся в домике – «клетке». Перед ними натянута волейбольная сетка или веревка (от пола до сетки высота 30–40 см), водящий – «сторож» сидит в доме на противоположной стороне площадки. По команде **«Кролики, вылезайте из клетки!»** дети пролезают под волейбольной сеткой, встают, бегают и прыгают в разных направлениях. По команде **«Сторож!»** кролики убегают и прячутся в «клетку», проползая под сеткой. «Сторож» старается догнать и запятнать «кроликов», которые не успели спрятаться в «клетку»  | 2-3 раза | Пролезать под сеткой в упоре на коленях, стараться не касаться сетки туловищем |
| **Заключительная часть** |
| 3. Подвижная игра «Снег и Снежинки»: дети выполняют движения в соответствии с текстом:**Падают с неба снежинки, кружатся легкие, словно пушинки** (поднимают руки в стороны и кружатся),**Медленно, плавно на землю ложатся, белым ковром под ногами искрятся** (ложатся на пол на спину) | 3 раза | Дети выполняют движения вместе с педагогом |

Инструктор по физической культуре

Шутова З.С.