Муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 55 «Полянка»

Города Нерюнгри Нерюнгринского района

Конспект занятия по физическому развитию в средней группе общеобразовательной направленности от 4 – 5 лет

«На помощь трем поросятам»

 Составила Инструктор ФК

 Грига Я.А.

Конспект занятия по физическому развитию в средней группе «На помощь трем поросятам»

Составила Инструктор ФК Грига Я.А.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество детей:

Задачи:

* Научить детей метанию мешочка с песком в горизонтальную цель;
* Упражнять в лазании по лестнице с переходом с одного пролета на другой;
* Развивать равновесие, выполняя ходьбу по доске с перешагиванием через предметы;
* Воспитывать творческое воображение при выполнении физкультурных упражнений.

Инвентарь: Гантели – по 2 шт. на каждого ребенка; мешочки с песком по количеству детей; обруч большого диаметра; гимнастическая лестница – 2 пролета; доска; кубики – 2 – 3 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Части занятия*** | ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***Методические указания*** |
| ***I. Подготовительная 3 мин*** |
|  | 1. Сообщение задач занятия, создание игровой мотивации.2. Построение в колонну; Размыкание на вытянутые руки вперед.3. Ходьба мелким и широким шагом – «Через лужицы».4. Чередование обычного бега с бегом «подскоками».5. Перестроение в 2 колонны. | 30 сек 1 круг1 круг | Сохранятьдистанцию |
| ***II. Основная часть 12 – 13 мин*** |
|  | ***1. ОРУ с гантелями – «Мы – силачи!»***1) И.п. – стоя, ноги врозь, гантели в стороны; 1 – 2 – руки через стороны вверх, посмотреть на гантели; 3 – 4 – и.п.;2) И.п. – то же, гантели у пояса; 1- 2 – наклон вправо, скользя гантелей в правой руке вниз по ноге; 3 – 4 – и.п.; то же в другую сторону3) И.п. – сидя, ноги скрестно, гантели у плеч; 1 – 2 – поворот вправо, коснуться гантелей в правой руке пола дальше за спиной; 3 – 4 – и.п.;То же в левую сторону.4) И.п. – основная стойка, гантели у пояса; 1 – присесть, гантели вперед; 2 – и.п.;5) Прыжки. И.п. – осн. ст., гантели у плеч; 1 – прыжком ноги врозь, руки в сторону; 2 – и.п. | 5 мин4 раза4 раза4 раза6 раз2 х 10 | Потянуться вверхНаклон глубокийПоворот выполнять активноСпину держать прямо |
|  | ***2. Основные виды движений***1) Метание мешочков с песком в обруч, лежащий на полу, правой и левой рукой (расстояние до обруча 2 – 2,5 метра) – задание для I подгруппы.2) Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом влево + ходьба по доске, лежащей на полу, на середине перешагнуть кубик – задание для II подгруппы.***3. Игра «Нам не страшен серый волк».*** Бег с ловлей и увертыванием. Выбирается волк из детей, он находиться в стороне от играющих «поросят». По сигналу: - «Волк!» - он догоняет детей.  |  7 – 8 мин по 3 раза 2 – 3 раза 2 – 3 раза 2 – 3 раза  | Принимать правильное и.п.; не торопиться, целиться.Осуществлять страховку. Сохранять равновесие. Перешагивать 1 подход правой ногой, 2 – левой.  |
| ***III. Заключительная часть 1,5 мин*** |
|  | ***1. Ходьба*** с восстановлением дыхания.***2. Построение***. Сообщение итогов занятия. |  1 круг  20 сек |  |