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 круг  1 круг | | Сохранять  дистанцию |
| ***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 сторону  3) 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 мин  4 раза  4 раза  4 раза  6 раз  2 х 10 | | Потянуться вверх  Наклон глубокий  Поворот выполнять активно  Спину 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 | |  |