

Конспект физкультурного занятия в средней группе «Зима пришла»

Программное содержание:

1. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать умение перепрыгивать подряд через 2-3 предмета. Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве; развивать моторику рук.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Расширять знания детей о временах года.
3. Воспитывать выразительность, красоту движений; воспитывать умение внимательно слушать объяснения воспитателя, действовать по его сигналу.

Пособия: бруски (высота 5-10 см, 2-3 шт.), мячи по количеству детей, снежок из ваты.

Ход занятия:

Вводная часть:

Воспитатель.

Запорошила дорожки,

Разукрасила окошки.

Радость детям подарила

И на санках прокатила.

Как вы думаете, что это? Правильно, зима. А чем можно заниматься зимой?

Дети. Кататься на санках, коньках, лепить снеговика, играть в снежки.

Воспитатель.

А сейчас я вам загадаю загадку:

Покружились звездочки

в воздухе немножко,

сели и растаяли на моей ладошке.

Дети. Снежинки.

Воспитатель. И сейчас мы полетим, как снежинки.

«Легкие снежинки». Ходьба на носках, руки на поясе.

«По ледяной дорожке». Ходьба на пятках, руки на плечах.

«Через сугробы». Ходьба с высоким подниманием колена.

«Метет метелица». Бег в среднем темпе, переход на ходьбу.

Воспитатель. Молодцы! Еще одна загадка:

До чего ж хорош мороз:

Щиплет щёки, уши, нос!

Натяну на лоб ушанку,

Прокачусь с горы на? (**санках**)

Воспитатель. Верно. А теперь давайте расскажем стихотворение про санки руками.

Упражнение « На санках».

Покатались санки вниз,
собой,

Крепче, мой дружок, держись.

Дети возвращают руки перед

Обхватывают руками плечи.

Ты сиди, не упади,
Там канавка впереди.
собой.

*Грозят пальчиком,
Вытягивают обе руки перед*

Надо ездить осторожно,
А не то разбиться можно!

*Грозят пальчиком,
Наклоняются вперед.*

II. Основная часть:

1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Зимняя зарядка».

1) «Погреем плечики».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет 1-2 – обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «Ох», на 3-4 и.п. *5 раз*

2). «Погреем ножки».

И.п. – Ноги слегка расставлены. На счет 1-2 – понять правое (левое колено), хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп», на 3-4 и.п. *6 раз.*

3). «Оглянись».

И.п. –сидя, ноги скрестно, руки у плеч. На счет 1-2 – поворот вправо, посмотреть, сказать: «Вижу», на 3-4 и.п. Повторить по *3 раза в каждую сторону.*

4). «Дровосек».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы сложены в «замок». На счет 1 – быстро наклониться вперед, провести руками между ног, сказать «Ух!», на счет 2 – в и.п. *5 раз.*

5) «Прыжки».

И.п. – Ноги слегка расставлены, руки на поясе. На счет 1-8 – прыжки на двух ногах на месте, на счет 9-16 – ходьба на месте. *2 раза.*

Воспитатель. Вот еще одна загадка:

По снегу прокатите - я подрасту.

На костре согрейте – я пропаду. (**снежный ком**)

Давайте, расскажем о нем.

Покатился снежный ком.

Я за ним бегу бегом.

Об калитку лбом – бом!

Вращение руками перед собой.

Бег на месте.

Глубокий наклон вниз.

2. Основные виды движений:

Воспитатель. Пока мы играли – метель намела большие сугробы. Нам нужно постараться перепрыгнуть их, поочередно через каждый.

1). «Перепрыгиваем сугробы». Прыжки через 2-3 бруска (высота 5-10 см). *3 раза*

Воспитатель. Сейчас нужно постараться поймать большие снежки.

2). «Поймай снежок». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).

3 раза

Подвижная игра «Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома.

Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами,

лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят:

«Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?»

Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

III. Заключительная часть: Спокойная ходьба по залу.

Воспитатель: Ребята, что мы сегодня делали на занятии? Что вам понравилось? Если у кого что не получилось, мы еще потренируемся.

Конспект открытого занятия по физической культуре в средней группе «Путешествие в магазин игрушек»

Программное содержание:

- совершенствовать двигательные умения детей: прыгать с продвижением вперёд, пролезать в обруч, ползать на коленях и предплечьях;
- закреплять умение ходить и бегать легко и ритмично;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям, двигательную память, ловкость.

Материалы и оборудование: магнитофон с записями, мягкие игрушки, обруч, конус.

Ход занятия:

I часть.

Сегодня у нас необычное путешествие. Мы с вами отправимся в магазин игрушек. Сейчас вы закроете глаза, а я произнесу волшебные слова: «Крибле – крабле – высь ребята в магазине игрушек очутись! »

Вот идут солдатики (обычная ходьба с отмахкой рук) .

Рыжие лисицы (на носках) .

Плюшевые мишки (ходьба на внешней стороне стопы) .

Куклы (приставной шаг, боком) .

Заводные зайцы (прыжки на двух ногах) .

Игрушки веселятся (бег врассыпную) .

«Крибле – крабле – высь игрушки на месте становись! »
(построение в шеренгу) .

Крибле- крабле высь в две колонны становись.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Кукла рано встаёт, ушки моет, носик трёт».

«Кукла» - стоя руки опущены, ноги на ширине стопы.

Поднять руки перед собой, вверх, перед собой и. п. (8 раз) .

2. «Два конца, два кольца, а в середине гвоздик».

«Ножницы» - стоя, ноги на ширине стопы, руки вытянуты вперед.
Скрестные движения рук (8 раз) .

3. «Длинной шеей я верчу, груз тяжелый подхватчу».

«Подъёмный кран» - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.
Наклоны вправо-влево, вперёд (8 раз) .

4. «Гладишь – ласкается, дразнишь – кусается».

«Весёлая собачка» - стоя на коленях. Энергичные повороты таза вправо-влево. Звукоподражание «гав-гав».

5. «Ванька-встанька» - и. п. сидя, ноги врозь, руки на поясе, наклон вперед с хлопком по полу. (6 раз) .

6. «Пучеглазая подружка, а зовут её лягушка».

«Заводная лягушка» - лежа на животе, согнув руки, кисти у груди.
Прогибание в пояснице с выпрямлением рук и сгибание ног в коленях. Звукоподражание «ква-ква». (6 раз) .

7. «Этот конь не ест овса, вместо ног два колеса».

«Велосипед» - лежа на спине, энергичные движения ног. Повторить 10 раз чередовать с отдыхом.

8. «Мячик» - руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Упражнение на выравнивание дыхания.

Поднять руки вверх – вдох, опускаем руки с произношением слова «молодцы» - выдох.

III часть.

1. «Ёжик» - ползание на коленях и предплечьях.
2. «Мышка прячется в норку» - пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обруча, в группировке.
3. «Белочка» - прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Крибле –крабле-высь на веселый танец становись.

Танец «Колобок»

Игра малой подвижности «Кто ушёл».

«Дети ходят в хороводе

Кто-то спрячется сейчас

Вы глаза открывайте

Кто сейчас уйдет узнайте».

«Крибле – крабле – высь в детском саде очутись».

Приложение.

«Колобок»

Ритмический танец для средней группы

(Песня «Колобок» Т.Морозовой)

И.п. – дети выстраиваются на поскоках в две колонны.

| Слова | Движения |
|--|--|
| <p>1 куплет:</p> <p>По дорожке, по тропинке, Между сосен – прыг да скок – Очень весело, игриво Покатился колобок.</p> <p>Он от бабушки ушёл, И от дедушки ушёл... Покатился, заблудился Непослушный колобок!</p> | <p>- Поскоки на месте , в двух колоннах.</p> <p>- погрозить пальчиком правой руки</p> <p>- погрозить пальчиком левой руки</p> <p>- повернуться кругом (один раз) притопывающим шагом, руки перед грудью «полочкой»</p> |
| <p>Припев:</p> <p>Прыг – скок, колобок! Вкусненький, румяненький... Он похож на пирожок С изюминкою маленькой.</p> | <p>- прыжки на месте с поворотом вправо-влево (повторить 4 раза)</p> <p>- пекут «пирожок»</p> <p>- пекут «пирожок»</p> <p>(2 раза)</p> |
| <p>2 куплет:</p> <p>Повстречался он с медведем – Во! На тропинке на лесной... Мишка очень рассердился,</p> | <p>- изображают косолапую мишку, переминаясь с ноги на ногу</p> <p>- топнуть ножкой (3 раза)</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Топнул лапой большой!</p> <p>Ты от бабушки ушёл, И от дедушки ушёл...</p> <p>Покатился, заблудился Непослушный ты какой!</p> | <p>- погрозить пальчиком правой руки</p> <p>- погрозить пальчиком левой руки</p> <p>- повернуться кругом притопывающим шагом, руки «полочкой»</p> |
| <p>Припев:</p> <p>Прыг – скок, колобок! Вкусненький, румяненький...</p> <p>Он похож на пирожок С изюминкою маленькой.</p> | <p>- прыжки на месте с поворотом вправо- влево (повторить 4 раза)</p> <p>- пекут «пирожок»</p> <p>- пекут «пирожок»</p> <p>(2 раза)</p> |
| <p>Музыкальный отыгрыш:</p> <p>Ля, ля, ля....</p> | <p>1-4 - поочерёдное выставление правой и левой ноги на пятку (4 раза)</p> <p>5-8 – повернуться кругом топающим шагом, поставив руки «полочкой» (перед собой).</p> <p>(2 раза)</p> |