**Конспект физкультурного занятия для детей средней группы (4-5 года жизни).**

Программное содержание:

1. Образовательные задачи:

Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

1. Оздоровительные задачи:

Содействовать формированию правильной осанки и стопы.

1. Воспитательные задачи:

Воспитывать интерес к физической культуре и любовь к спорту.

Место проведения: спортзал

Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи среднего размера.

Методы и приёмы: наглядный, словесный.

Длительность: 20 минут.

Ход занятия:

1. Вводно-подготовительная часть: Ходьба в колонне по одному (1круг); ходьба на носочках, руки вверх (1круг); ходьба на пятках, руки за спину(1круг); на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному (1круг); ходьба с высоким поднимание колен, руки на поясе (1круг); обычная ходьба (1круг); бег врассыпную (1круг); обычная ходьба (1круг).

Раздача пособий.

ОРУ:

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

1- Поднять мяч вверх;
2- Подняться на носки;

3- Потянуться;

4- И.п..

4-5 раз

умеренный

Обращаем внимание на прямые ноги, правильную осанку, прямые руки.

2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
1- Наклон вперед;

2- Коснуться мячом пола у левой ноги;
3- Выпрямиться;

4- Переложить мяч в левую руку.

6 раз

умеренный

Обращаем внимание на прямые ноги, правильную осанку, амплитуду наклона.

3.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди.

1- Присесть;

2- Мяч вынести вперед;

3- Подняться;

4- И.п..

5-6 раз

умеренный

Обращаем внимание на правильную осанку, прямые руки., глубину приседа.

4.

И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

1- Наклониться;

2- Прокатить мяч от одной ноги к другой;

3- Выпрямиться;

4- И.п..

6 раз

умеренный

Обращаем внимание на прямые ноги, правильную осанку, прямые руки, амплитуду наклона.

5.

И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1- Согнуть колени;

2- Коснуться их мячом;

3- Выпрямиться;

4- И.п..

5-6 раз

умеренный

Обращаем внимание на прямые руки.

6.

И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах в обе стороны.

3-4 раза (с небольшой паузой между серией прыжков)

умеренный

Обращаем внимание на правильную осанку, глубину приседа.

Способ организации детей на занятии: фронтальный.

Схема:

1. Основная часть:

Выполнение комплекса:
Техника безопасности: следить за правильным выполнением движений.

1. Броски мяча о землю, и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.

**Подвижная игра «Лиса и куры».**Техника безопасности: следить за тем, чтобы дети выполняли правила игры ( не толкались, не хватали друг друга). Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!»..

На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор.
Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».

1. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному (дыхательное упражнение) выполняем медленный вдох через нос и шумный выдох через рот.