

План-конспект физкультурного занятия с детьми средней группы

Тема: «Дружные пары».

Место проведения: физкультурный зал.

Форма проведения: игровая.

Интеграция областей:

физическое, социально–коммуникативное, художественно–эстетическое, познавательное и речевое развитие.

Цель: Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить детей с подвижной игрой «Найди свой цвет», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры;

Развивающие:

- Упражнять в пролезании на животе.

- Закреплять упражнения и подвижные игры в парах, совершенствовать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность..

Методические приёмы: игровая ситуация, показ образца, указание, упражнение, пояснение, беседа.

Оборудование: обручи среднего диаметра на пару, 4-5 разноцветных фишек или флажков.

№ П\П	Программное содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Вводная часть			
1	Построение в шеренгу, приветствие	30 сек.	
2	Подвижная игра с ходьбой «Два и три»: дети шагают по площадке в разных направлениях. По сигналу «Два!», строятся парами лицом друг к другу, взяв шись за руки. По сигналу «Три!», строятся в круг тройками.	4-5 раз	Состав пар и троек с каждым повторением игры может быть разным
3	Динамические дыхательные упражнения: «Насос»: И.п. – стойка в наклоне. 1-2 – выпрямиться, согнуть руки в локтях, вдох через нос;	3-4 раза	Вдох глубокий, выдох длинный

	3-6 – наклоняясь, медленный выдох через рот, и.п. «Дровосеки»: И.п. – стойка, руки внизу, кисть в замке. 1-2 - поднимая руки вверх, вдох через рот; 3-4 - наклоняясь, медленный выдох через рот. Построение парами комплекса ОРУ	3-4 раза	
Основная часть			
	Комплекс ОРУ в парах: 4 мин.		
1	И.п. – о.с. лицом друг к другу, держаться за руки. 1 – руки в стороны; 2 – подняться на носки, руки вверх; 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 – и.п.	3-4 раза	На расстоянии полшага Согласовывать движения, не наклоняться
2	И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки в стороны, держаться за руки. 1 – наклониться в одну сторону; 2 – и.п. 3-4 – то же в др. сторону	4-5 раз	На расстоянии полушага Ноги с места не сдвигать
3	И.п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу, руки на поясе. 1 – наклониться, посмотреть снизу на партнера;	4-5 раз	На расстоянии полшага Ноги в коленях не сгибать
4	2 – и.п. И.п. – сед ноги врозь лицом друг к другу, стопы касаются, держаться за руки. 1-4 – первый наклоняется назад, помогая второму наклониться вперед; 5-8 – то же второй	3-4 раза	Плавно, по возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать
5	И.п. – упор сидя сзади согнув ноги, лицом друг к другу, стопы касаются. Имитировать езду на велосипеде	6-8 раз	Ноги полусогнуты Пятками не касаться пола, не разделять стопы
6	И.п. – лежа на спине головой друг к другу. 1-2 – ноги вперед, коснуться стоп партнера;	4-5 раз	Руки вдоль туловища Стараться ноги в коленях не сгибать

	3-4 – и.п.		
7	И.п. – стойка лицом друг к другу, держаться за руки. Подпрыгивать на месте со сменой положения ног (ноги вместе – врозь)	2 серии по 6-8 раз	Согласовывать движения, чередовать с ходьбой на месте
Игровые упражнения в парах: 4 мин.			
1	Игровое упражнение «Гараж и машинка»: первый игрок в паре лежит на животе в упоре на согнутых руках. Второй игрок касается спины первого (открывает гараж) и пролезает под ним на животе – гараж закрывается. Далее упражнение повторяется в другую сторону	3-4 раза	Игроки меняются ролями по команде. Стараться пролезать, не задевая туловищем пару
2	Игровое упражнение «Мельница»: первый игрок в паре принимает сед, согнув ноги скрестно, руки в стороны. Второй игрок в паре перешагивает через одну руку, а через вторую перепрыгивает с ноги на ногу	3-4 раза	Руки у мельницы слегка опущены вниз
3	Игровое упражнение «Бревнышки»: два игрока лежат на животе вплотную друг к другу. Первый игрок перекачивается через спину второго и ложится на живот вплотную к первому, далее перекачивается второй игрок и т.д.	3-4 раза	Голову не поднимать, лежать на одном уровне
4	Игровое упражнение «Тачка»: игрок принимает исходное положение - упор лежа, второй игрок берет за голени первого, а первый начинает перемещаться вперед на руках 3-4 шага. Далее	2 серии по 3-4 раза	«Тачка» не прогибается в пояснице, а слегка приподнимает таз вверх. Нельзя сбросить ноги партнера на пол и толкать его вперед
5	игроки меняются ролями Подвижная игра с бегом «Найди свой цвет»: игроки делятся на 3-4 команды и строятся в круг. В центре каждого круга на полу лежит фишка (или флажок). По сигналу дети разбегаются по площадке в рассыпную, а по команде «Найди свой цвет» бегут к фишке своего цвета и строятся в круг.	2 раза	С каждым повторением игры педагог меняет местоположение фишек

	Заключительная часть:		
1	Подвижная игра малой интенсивности «Дрозд»: дети строятся парами лицом друг к другу, говорят слова и в соответствии с текстом указывают на себя и на партнера: <i>Я дрозд – ты дрозд,</i> <i>У меня нос – у тебя нос</i> (показывают на нос), <i>У меня сладкие – у тебя сладкие</i> (показывают на губы), <i>У меня гладкие – у тебя гладкие</i> (показывают на щеки), <i>Я твой друг и ты мой друг.</i> С последними словами дети обнимаются, затем меняются парами и игра продолжается.	2-3 раза	Выбирать партнера самостоятельно, четко произносить текст
2	Построение в шеренгу, подведение итогов	1 мин.	Педагог отмечает самые дружные пары