

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 8 города Кызыла Республики Тыва»  
(МБДОУ «Детский сад № 8 г. Кызыла»)

---

667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Рабочая, д. 154 а, тел./факс 8(39422) 3-04-96

## **Конспект занятия по физической культуре для средней группы**

**Выполнила: Сумба М.В.,**

**Кызыл 2020**

Конспект занятия  
по физической культуре для средней группы

Цель: Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей для использования их в самостоятельной двигательной деятельности.

Задачи:

*Образовательные:*

- Учить мягко прыгать на двух ногах с продвижением вперед;
- Упражнять в прыжках из обруча в обруч;
- Упражнять в умении подлезать под палку на четвереньках с опорой на колени и предплечья.

*Оздоровительные:*

- Содействовать улучшению работоспособности детского организма.

*Воспитательные:*

- Воспитывать интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитывать дружеские взаимоотношения со взрослыми и детьми.

Способ организации детей: поточный.

Оборудование: Канат, обруч (8 шт.), стул (4 шт.), палка (2 шт.)

№	Название упражнения	Дозировка	Темп	Методические рекомендации
1	Ходьба в колонне по одному	20 с	Средний	Идем ровно, прямо, плечики расправили.
2	Ходьба на носках	20 с	Средний	Идем на носочках, ручки на поясе. Спинки у всех прямые.
3	Ходьба на пятках	20 с	Средний	Спинки держим прямо, голову не опускаем.

4	Ходьба	20 с	Средний	Теперь сели на корточки, положили ручки на колени и пошли гуськом. Идем аккуратно.
5	Бег друг за другом в колонне по одному	40 с	Умеренный	Побежали аккуратно друг за другом
6	Бег правым боком	20 с	Умеренный	А теперь бежим правым боком.
7	Бег левым боком	20 с	Умеренный	Другим боком
8	Ходьба	20 с	Средний	Закончили бег, переходим на ходьбу
9	Построение в две шеренгу		Умеренный	Построились все в одну шеренгу. Рассчитались на первый второй. Первые номера выходят вперед.
10	«Поднимание и опускание плеч» И.п. – о.с., поднять плечи вверх, опустить вниз.	6 раз	Средний	Первое упражнение «Поднимание и опускание плеч» Приготовились и начали. Не торопимся.
11	«Хлопки над головой» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки в сторону, руки вверх, хлопок, руки вниз.	5 раз	Средний	Следующее упражнение «Хлопки над головой». Ноги поставили на ширине плеч, ручки опустили. Через стороны поднимаем руки вверх, хлопок, опускаем вниз.
12	«Наклоны вперед» И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, дотронутся до носочков, и.п.	5 раз	Средний	Следующее упражнение «Наклоны вперед». Ручки на пояс, наклоняемся вперед и теперь тянемся к носочкам. Приготовились делать со мной.
13	«Повороты в сторону» И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо – руки в сторону, вперед – руки на поясе, влево – руки в	6 раз	Средний	Встали на коленочки, руки на пояс. Следующее упражнение «повороты в сторону». Поворачиваемся вправо – руки в стороны, поворачиваемся вперед – руки на пояс, поворачиваемся

	сторону, вперед – руки на поясе.			в лево – руки в стороны и опять поворачиваемся вперед – руки на пояс. Приготовились, поворот в правую сторону начинай.
14	«Поднимание ног» И.п. – сидя на полу, ноги вместе, вытянуты вперед. Поочередно поднять правую и левую ногу.	6 раз	Средний	Сели на пол, ножки прямо, упор сзади на руки. Поднимаем ножки по очереди, правую и левую. Приготовились и начали.
15	«Перепрыгивание через канат»		Средний	Давайте представим, что мы в лесу и нам нужно попасть домой, а перед этим нужно пройти препятствия. Ребята, давайте представим, что этот канат яма и его надо перепрыгнуть.
16	«Перепрыгивание с обруча в обруч»		Умеренный	Перед вами лежат обручи, они будут кочками среди болота и нам с вами надо перепрыгивать с кочки на кочку.
17	«Подлезание под палкой на четвереньках с опорой на колени и предплечья»		Умеренный	Нам осталось преодолеть еще одно препятствие, пройти под упавшим деревом.
18	Игра малой подвижности «Цыплята и наседка». На игровой площадке обозначается чертой, цветной водой или шнуром дом для цыплят и наседки. Дети изображают цыплят, а педагог — наседку. Цыплята и наседка находятся перед началом игры за чертой — в домике. Первой из дома выходит наседка, она идет искать корм. Через 5—10 секунд она поворачивается к цыплятам, приглашает их тоже поискать корм,			Какие вы молодцы! Выбрались из леса! Давайте поиграем в игру!

	<p>червячков, крошки:</p> <p><i>Милые ребятаушки, Ко-ко-ко!</i></p> <p><i>Желтые цыпляточки, Ко-ко-ко!</i></p> <p><i>Выходите вы гулять,</i></p> <p><i>Крошки, червячков</i> <i>искать.</i></p> <p>После слов педагога дети бегут к «наседке», вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки, ищут червячков. Педагог говорит:</p> <p>Ой, лиса бежит, беда! Убегайте кто куда!</p> <p>«Цыплята» бегут к своему домику, становятся за чертой. Игра повторяется.</p>			
19	Ходьба восстановление дыхания	20 с	Средний	Идем за направляющим в обход по группе.