**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

(область «Физическая культура») с детьми средней группы

# Программное содержание

Образовательные задачи:

Формировать интерес к занятиям физической культурой. Формировать умение свободно ориентироваться в направлении движений и в пространственных отношениях между собой и предметами. Развивать чувство равновесия и координацию движений, выдержку и ловкость.

Оздоровительные задачи:

Формировать осознанное и действенное отношение к охране и укреплению своего здоровья. Продолжать укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Комплексно воспитывать физические способности (координационные, скоростные и выносливости).

Воспитательные задачи:

Воспитывать умение поддерживать дружеские отношения и взаимопомощь, формировать у детей интерес к упражнениям с мячами. Воспитывать положительные эмоции.

Оборудование:

Мячи по количеству детей (диаметр 20см); гимнастическая скамейка (высота 20см), кегли (5-6 штук), маска кошки, мягкий модуль.

Ход занятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I. Подготовительная часть.**  **3-4 мин** | 1. Организационный момент:      Построение в одну шеренгу, равнение  2. Ходьба: «Шагают мои котята» (ходьба в колонне по одному)  «Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка» (на носочках, руки на пояс)  «Еле слышно: топ-топ-топ» (ходьба на пятках)  «Хвостик книзу: оп-оп-оп» (ходьба в полуприсядь)  «Но подняв свой хвост пушистый, Кошка может быть и очень быстрой» (бег в среднем темпе в колонне по одному)  «Ввысь бросается отважно» (прыжки вверх)  «Скок да скок, еще подскок вперед, ещё подскок» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)  «А потом мяукнет: «Мяу! Я в свой домик убегаю!» (бег врассыпную)  Ходьба в колонне по одному, взять каждому по мячу. | 20 сек  20-25 сек  25 сек  25 сек  25 сек  25 сек  7 сек  13 сек  25 сек  25 сек | Следить за осанкой  «Раз, два, три котёнка превратись»  Соблюдать дистанцию  Спина прямая  Руки в стороны  Спина прямая, руки на пояс  Дышать носом, руки согнуты  Руки вверх, на месте  Руки на пояс, прыжки на носочках  Соблюдать дистанцию  Восстановление дыхания. |
| **II. Основная часть**  **12-15 мин**  **III. Заключительная часть**  **2-3 мин** | 1).Построение в круг  2).Общеразвивающие упражнения с мячами. (Фронтальный способ).   1. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз.1-мяч вверх, поднимаясь на носки,2-опуситься в и.п.(5-6раз) 2. и.п. – стойка ноги на ширине плеч мяч в согнутых руках у груди. 1-наклон вперёд, коснуться мячом пола, 2-выпрямиться в и.п.(5-6 раз) 3. и.п. – стоя на коленях, мяч внизу. 1 – мяч вперед, 2 – мяч вверх, 3 – вперед, 4 – и.п. (5-6 раз) 4. и.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1- поднять согнутую правую ногу в колене, коснуться коленом мяча, 2 – и.п., 3 – то же левой ногой, 4 – и.п. (5-6 раз каждой ногой) 5. и.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча.(3 круга в одну сторону,3-в другую)   3) Перестроение в 1 колонну  для выполнения ОВД:  1. «Котята любят играть с мячом!» Ползание на четвереньках с опорой на одной ладони и колени по кругу (3-4 м), толкая другой ладонью мяч.  2. «Котята любят прыгать и скакать!» Прыжки на двух ногах между предметами (кеглями, полкруга)  3.«Котята по забору ходят важно!» Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке  4) Подвижная игра «Кот и мыши»  На одной стороне зала находиться дом мышей, на другой стороне на стульчике спит кот (ребёнок в маске кота). Инструктор :  Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит.  Дети выбегаю из домика, бегают в рассыпную по всему залу.  Инструктор:  Тихо, мыши, не шумите И кота не разбудите.  Дети-«мышки» легко ,стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд инструктор восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу» и бежит за «мышами», а те убегают в домик. Игра повторяется несколько раз.    Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом» (можно поставить самого ловкого «кота» вперёд)  Построение  «Раз, два, три в ребёнка превратись» | 15-20 сек  2-2,5мин  10-15 сек  15 сек  20 сек  25 сек  25 сек  3-4 мин  1 круг  Полкруга  2 раз  Полкруга  2 раза  4-5 мин  1-1.5 мин  1-1.5 мин | Соблюдать дистанцию  Руки прямые, смотреть на мяч  Коленки не сгибать  Руки и спина прямые  Коснуться мячом коленки  На носочках, лёгкие прыжки, дышим носом.  Следить за дистанцией.  Руки на пояс, не задевать кегли  Следить за правильностью хвата рук.  Следить за осанкой.  Бег на носочках.  Дети бегают около кота.  На роль кота выбирается другой ребёнок (самый ловкий)  Упражнение выполнять в медленном темпе.  Отметить самых ловких. |