

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 101»
муниципального образования города Братска

*Конспект непосредственно-образовательной деятельности по
физической культуре среднего дошкольного возраста
«Вместе весело шагать...»*

*Подготовила:
Петровская Оксана Вячеславовна,
инструктор по физической культуре.*

Братск 2022 г.

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; ползание под дугой.

Оборудование: гимнастическая скамейка, кубики, дуги, обручи.

Ход занятий:

Инструктор: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас всех хорошее настроение. Мы все бодрые и здоровые. А что помогает нам быть красивыми и здоровыми?

Дети: Физкультура!

Инструктор: А еще?

Дети: Закаливание, витамины, чистота.

Инструктор: Да, верно. Если выполнять все эти правила всегда будешь здоровым. Нам пора в страну «ЗДОРОВЬЯ». В колонну становись!

Друг за другом мы шагаем

Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем

Выше наши ножки.

Перед нами полоса препятствий: ходьба обычная между кубиками, ползание под дугой, прыжки по кочкам (обручаем, ходьба обычная.

Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки за спиной.

Бег медленный темп, бег в среднем темпе с остановкой по сигналу.

Ходьба обычная и упражнение на восстановление дыхания.

Вот и пришли мы на полянку в страну «Здоровья» и встретился там заяц.

Заяц: Здравствуйтесь ребята, а можно мне с вами позаниматься.

Дети: Да

ОРУ: (с кубиком)

1. И. П. -ноги на ширине ступней, кубик в обеих руках внизу.

1-2 кубик вперед, подняться на носки.

3-4 И. П.

2. И. П-тоже самое, кубик впереди на вытянутых руках.

1-2 повороты вправо (*влево*)

3-4 И. П.

3. И. П. -тоже самое, кубик перед грудью, руки согнуть в локтях.

1-4 наклоны вперед, кубик вниз.

5-6 И. П.

4. И. П. -тоже самое.

1-2 присесть, поставить кубик на пол.

3-4 встать.

5-6 присесть и взять кубик с пола.

7-8 встать

5. И. П. -стоя, прижать кубик к груди, покрутиться с ним направо (*налево*).

Инструктор: Молодцы, ребята. Заяц говорит, что ему очень с нами понравилось, он стал здоровым и теперь возвращается домой. Ребята посмотрите медведь. Теперь и он хочет с нами позаниматься.

Основные движения:

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (*3-4 раза*). Страховка инструктора обязательна.

2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (*шнуров*). Общая дистанция 3 м (*3-4 раза*).

3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (*диаметр мяча 20-25 см*) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.

Медведь: Спасибо ребята, мне с вами очень понравилось заниматься.

: Ребята посмотрите, кто же к нам бежит.

Инструктор: дети: Лиса

Лиса: Ребята, можно мне с вами поиграть?

П. И. «Салки».

Лиса: Спасибо ребята, мне очень **весело было с вами играть.**

До свидания!

Часть 3. Ходьба в колонне по одному.

Инструктор: Вот и пришли мы обратно в детский сад. Ребята куда мы с вами ходили? Кого встретили? Что вам понравилось?