**Конспект занятия по физической культуре в средней группе**

**Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей.**

**Задачи:**

* **воспитывать интерес к ЗОЖ и спорту.**
* **развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;**
* **создать радостное эмоциональное настроение.**

**ОБОРУДОВАНИЕ:**

Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, обручи 3 шт, конусы 3 шт, корзинки для мячей, бубен, свисток.

**Ход занятия:**

**Вводная часть**

Дети заходят в зал колонной по одному, встают вдоль стены.

Воспитатель: - Здравствуйте, ребята! Давайте вспомним наш девиз: «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны! ».

- Подравнялись, спинки распрямили, носочки вместе. За направляющим Данилой по кругу шагом марш! (под звуки бубна дети маршируют по кругу) .

На сигнал воспитателя: «Мышки! » - ходьба мелким семенящим шагом, руки на поясе.

На сигнал: Бабочки! » - переходят на бег, помахивая руками-крыльями.

На сигнал: «Зайки! » - остановиться и попрыгать на двух ногах.

- А теперь легко побежали по кругу (под звуки бубна). Руки во время бега прижаты к груди, согнуты в локтях. По сигналу бубна – остановиться, развернуться в другую сторону и продолжить бег.

- Переходим на шаг, надуваем шарик.

Дыхательная гимнастика: вдох носом, руки через стороны вверх, выдох ртом на звуке (ш-ш-ш) .

- На месте стой, раз-два!

Общеразвивающие упражнения с мячом.

Воспитатель:

- А сейчас каждый возьмет по мячу.

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись! Не зевай и не ленись!

На разминку становись!

- Разойдитесь по кружкам. (Дети встают на точки-метки) .

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в и. п. (4-6 раз)

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вверху. Наклоны туловища вправо, вернуться в и. п., наклон влево, вернуться в и. п. (4-6 раз)

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (5 раз)

4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)

5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот, поймать его; вернуться в и. п. (5 раз)

6. И. п. – прыжки на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой.

Основные виды движений.

Мячи сложить в корзину.

- Сегодня, ребята, мы будем упражняться в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, прыгать из обруча в обруч двумя ногами вместе, закрепим умение прокатывать мяч между предметами. Первое упражнение нам покажет Злата. Нужно встать на колени, взяться за скамейку хватом сбоку, продвигаться вперед на четвереньках.

- Эмиль продемонстрирует прыжки из обруча в обруч. И. П. - ноги вместе, руки на поясе, прыжки с продвижением вперед.

- Степа покажет, как нужно правильно прокатить мяч между конусами. Берем мяч из корзинки, ладошки сделали «Совочком» и прокатываем мяч между конусами. После чего кладем мяч в другую корзину.

Воспитатель напоминает детям о том, что упражнения следует делать по очереди.

После прохождения всех этапов нужно встать в хвост колонны.

По команде воспитателя: «Начали! »

дети поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках, переходят к прыжкам на двух ногах, после чего приступают к упражнению с мячом. Повторить 2-3 раза.

В процессе выполнения детьми основных видов движения воспитатель координирует правильность и четкость выполнения заданий.

- Упражнения закончили. Молодцы! (Инвентарь убирается на место) .

- Продолжаем занятие. Предлагаю поиграть в игру «Бездомный заяц». Напоминаю правила игры: из числа играющих выбираем «охотника» (Лиза, остальные дети – «зайцы», они находятся в «норках» (обручах). Количество «норок» на одну меньше числа «зайцев». Днем «зайцы» гуляют, на команду «охотник! » - прячутся в «домики». Охотник старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Если «охотник» поймает «зайца» (коснется, то они меняются ролями. (Игра повторяется 2-3 раза) .

Заключительная часть

**Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».**

Воспитатель: - Встаем, ребята, в круг. Угадывать по голосу будет Даня, закрывай глаза!

Дети идут по кругу и говорят:

Мы немножко порезвились

По местам все разместились.

Ты загадку отгадай

Кто позвал тебя, узнай!

Игра повторяется 2-3 раза. Воспитатель: - Наше занятие подошло к концу. Построились в колонну по одному. Дети уходят на группу.