

Департамент образования Владимирской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Муромский педагогический колледж»

Конспект физкультурного занятия в средней группе детского сада

Составила:
студентка гр. Д-31,
Специальность 44.02.01
Дошкольное образование
Хрункова Татьяна
Проверила:
Галкина А.Н. _____

Муром 2018 г.

Задачи:

Образовательная задача: Учить детей ходить по гимнастической скамейке и перешагивать имеющиеся препятствия. Совершенствовать технику прыжков через препятствие, отрабатывать мягкое приземление. Упражнять в ползании. Совершенствовать бег в рассыпную в подвижной игре «У медведя во бору».

Развивающая задача: Развивать быстроту, ловкость, чувство равновесия, силу.

Воспитательная задача: Воспитывать умение взаимодействовать друг с другом в процессе выполнения физических упражнений. Воспитывать навык правильной осанки.

Оборудование: гимнастическая скамейка(2шт), гимнастическая веревка.

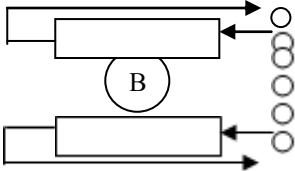
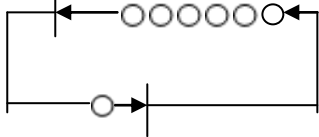
Место проведения: спортивный зал.

Количество детей: 30 человек.

Одежда и обувь: спортивная.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические указания
I часть Вводная	Построение в шеренгу				Отдаю команду: «В одну шеренгу становись»
	Равнение				Подравняем носки по носкам направляющего. Проверим расстояние в шеренге. «Улыбнитесь друг другу». Назначаю звеньевых(имена). Объясняю детям правила выполнения задания на внимание «Великаны – дети продолжают идти, гномики – дети приседают»
	Поворот направо (налево)				Отдаю команду: «Направо» (налево)
	Ходьба на месте				Отдаю команду: «На месте шагом марш». Слежу за осанкой детей. «Плечи расправлены, спину держим ровно, работаем руками, ноги поднимаем выше».
	Обычная ходьба	полкруга	Средний		По команде: «Налево в обход по залу марш» Слежу за осанкой детей. «Плечи расправлены, спину держим ровно, равняемся в затылок».
	Ходьба на пятках	10-12 шагов х 2 раза	Средний		Отдаю команду: «Руки за голову, на пятках марш». Даю указание: «Тянем носок на себя, голову не опускаем». Чередую с обычной ходьбой.

	Бег	40-60 м	Средний		Отдаю распоряжение: «Приготовится к бегу, согнуть руки в локтях». Отдаю команду: «Бегом марш». «Не обгоняем друг друга. Высоко поднимаем ноги».
	Обычная ходьба	пол круга	Средний		Отдаю команду: «Обычным шагом марш». Слежу за осанкой.
	Ходьба с выполнением задания (присесть)	2-3 раза			В соответствии с правилами отдаю распоряжения: «великаны», «гномики». Проверяю насколько дети внимательны.
	Перестроение в 3 колонны				Отдаю команду: «Звеньевые выводят свои звенья на меня».
	Размыкание				Отдаю распоряжение: «Размыкаемся в колоннах на вытянутые вперед руки, 2 колонна стоит на месте, 1 и 3 колонны приставными шагами вправо, влево на вытянутые в стороны руки разомкнись».
	Поворот кругом				Перехожу на противоположную сторону зала. «Кругом марш»
II часть Основная	Комплекс ОРУ 1. «Вверх» И.п: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1 – Через стороны руки вверх. 2 – Через стороны руки вниз.	6 раз	Средний		Называю упражнение. Называю и показываю и.п. Упражнение выполняется под счет. Выполняю вместе с детьми. Отдаю указание: руки держим прямыми. Слежу за качеством выполнения упражнения
	2. «Часики» наклоны И.п: о.с, руки на поясе. 1 – Наклон вправо. 2 – И.п. 3 - Наклон влево. 4 – И.п.	6 раз	Средний		Называю упражнение. Называю и показываю и.п. Упражнение выполняется под счет. Выполняю вместе с детьми. Слежу за качеством выполнения упражнения
	3. «Приседания на корточки» И.п: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед. 2 – И.п.	6 раз	Средний		Называю упражнение. Называю и показываю и.п. Упражнение выполняется под счет. Выполняю вместе с детьми. Слежу за качеством выполнения упражнения
	4. «Растягивание резины» И.п: ноги слегка расставлены, руки перед грудью. 1 – Руки в стороны 2 – И. п.	6 раз	Средний		Называю упражнение. Называю и показываю и.п. Упражнение выполняется под счет. Выполняю вместе с детьми. Слежу за качеством выполнения упражнения
	5. «Носок вниз» И.п: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – Поднять правую ногу, носок вниз. 2 – И.п. 3 – 4 – Т.ж левую.	6 раз	Средний		Называю упражнение. Называю и показываю и.п. Упражнение выполняется под счет. Выполняю вместе с детьми. Слежу за качеством выполнения упражнения

	Основные движения 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Способ организации – поточный.	4-5 раз	Средний		Использую показ и объяснение техники выполнения. Во время показа обращаю внимание, что у меня прямая спина, поднимаю высоко ногу при перешагивании предметов.
	 2. Прыжки через натянутую веревку, приподнятой от пола на 20-25 см 3. Подлезание под веревку Способ организации – поточно-станционный.  Подвижная игра «У медведя во бору»	Высота 20-25 см 4-5 раз 50 см 4-5 раз 2-3 раза	Быстрый		Использую показ ребенком, объясняю технику выполнения. Обращаю внимание на мягкость приземления. Использую имитацию. Использую показ ребенком, объясняю технику выполнения. Обращаю внимание на то, чтобы голова была опущена, не задевалась веревка. Медведь ловит детей, слегка касаясь, после этих слов: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, Все на нас глядит. Слежу за дозировкой и выполнением правил игры. Подвожу итог.
III часть	Малоподвижная(спокойная) игра «Совушка»	2-3 раза	Спокойный		Повторяем правила игры. Подвожу итоги.

