

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.

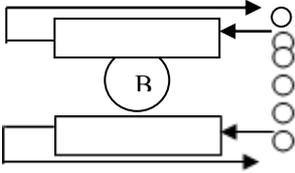
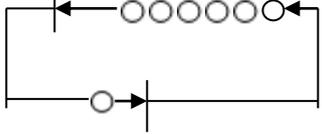
Место проведения: спортивный зал.

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 x 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

	<p>Основные движения</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.</p> <p>Способ организации – поточный.</p>	4-5раз	Средний	Использую показ и объяснение техники выполнения. Во время показа обращаю внимание, что у меня прямая спина, поднимаю высоко ногу при перешагивании предметов.
	 <p>2. Прыжки через натянутую веревку, приподнятой от пола на 20-25 см</p> <p>3. Подлезание под веревку</p> <p>Способ организации – поточно-станционный.</p>  <p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>Высота 20-25 см 4-5раз</p> <p>50 см 4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p>	Быстрый	<p>Использую показ ребенком, объясняю технику выполнения. Обращаю внимание на мягкость приземления. Использую имитацию.</p> <p>Использую показ ребенком, объясняю технику выполнения. Обращаю внимание на то, чтобы голова была опущена, не задевалась веревка.</p> <p>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.</p>
Ш часть	Малоподвижная(спокойная) игра «Совушка»	2-3 раза	Спокойный	Повторяем правила игры. Подвожу итоги.

