**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Усть- Брянский детский сад « Чебурашка»**

***Конспект занятия по физкультуре в средней группе «Путешествие»***

Воспитатель: Мунгалова Татьяна Анатольевна.

С.Усть-Брянь

2018г.

Цель: Развивать ловкость и координацию движения, устойчивое равновесие.

Задачи:

1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, метание мячей в корзину, стоящую на полу.

2. Совершенствовать бег в колоне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствия, ползание на четвереньках под гимнастическими дугами.

3. Закреплять равновесие в прыжках,

Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи, гимнастические дуги, обручи

Ход занятия:

I часть вводная

По команде воспитателя дети под музыку входят в зал в колоне по одному.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами попали в сказочный лес. Начинаем наше путешествие. Поворачиваемся направо (Начинается разминка).

По кругу в колону по одному:

1)ходьба на носках, руки в стороны;

2)ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс;

3)прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

4)бег на выносливость до 1 минуты;

5)ходьба с восстановлением дыхания.

На месте стой. Раз. Два. Расчет на первый - второй. Вторые номера два шага вперед. Колонны направо.

Комплекс ОРУ

1. «Руки вперед» (4-5 раз)

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1- руки вперед

2- хлопок ладонями

3- руки вперед

4- И. п.

2. «Мельница» (4-5 раз)

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны

1-поворот вправо

2- И. п.

3- поворот влево

4- И. п.

3. «Наклоны» (4-5раз)

И. п. -стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вперед, пальчиками стараемся достать до носков ботинок

2- И. п.

3- наклон вперед, пальчиками стараемся достать до пола

4- И. п.

4. «Подними коленку» (4-5 раз)

И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе

1- поднять правое колено, хлопок под коленом

2- И. п.

3- поднять левое колено, хлопок под коленом

4-И. п.

5. «Приседания» (4-5 раз)

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1- присед, хлопок перед собой

2- И. п.

6. «Прыжки» (8-10 прыжков)

Прыжки вокруг себя с хлопками орешками в одну сторону, затем в другую.

7. «Надуваем шарик» (4-5 раз)

Ходьба на месте.

1- руки в стороны, вдох носом (надуваем шарик)

2- руки обхватывают себя, шумный выдох через рот со звуком

«Ф-Ф-Ф».

Стой. раз. Два.

II. Основные виды движений.

(Звучит музыка.) Появляется волк.

Волк: Кто посмел потревожить мой покой? Это вы, детки, попались! Всех поймаю, никому не убежать.

Воспитатель: Ты, подожди, Волк, кричать. Давай-ка лучше поиграем. Согласен?

Волк: Согласен. Знаю я одну игру «С кочки на кочку». Кто сможет перепрыгнуть с кочки на кочку, тот и выиграл.

Ребята перепрыгивают из обруча в обруч на 2-х ногах с продвижением вперед (3 прохода).

Волк: Ох, уморили, вы меня! Никто не проиграл. Но всё равно я вас поймаю. Вот ещё одно моё испытание. Нужно пройти по узенькому мостику через бурную речку и не упасть.

Воспитатель: И это нам по плечу!

Ребята по очереди выполняют ходьбу на гимнастической скамейке с различными положениями рук (3 подхода): 1- р. р. в стороны, 2- р. р. на пояс, 3- р. р. в стороны.

Волк: Что ж, по мостику вы прошли. Признаю, что вы смелые, ловкие и умелые. Но у меня для вас есть еще одна игра. Называется она «Попади в цель» Вам нужно попасть мячиком в цель и не промахнуться.

Воспитатель: А мы и с этим справимся. Правда, ребята?

На расстоянии 2м от корзины ребята забрасывают в неё мячики. Каждый по одному.

Волк: Ой-ой-ой! Всё-то вы умеете. А сейчас для вас последнее задание. Вам нужно проползти под волшебной дугой, чтобы отыскать тропинку домой из сказочного леса. Под музыку дети пролезают сквозь дуги.

Волк: Вижу, ребята, что вы смелые, ловкие и умелые. Простите, что хотел вас поймать. А сейчас мне пора бежать, до свидания ребята.

Воспитатель: До свидания волк. Наши ребята действительно очень смелые и ловкие, Сегодня мы научились сохранять равновесие при выполнении упражнений. Ребята, вам понравилось наше путешествие? Что именно вам понравилось? В следующий раз мы с вами будем учиться бросать мяч из-за головы, а сейчас отправляемся в группу.