

Физкультурные занятия в детском саду.

Средняя группа.

Конспекты занятий

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

И. п. (Исходные положения)

П И (Подвижная игра)

Май

средняя группа

3 неделя

Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

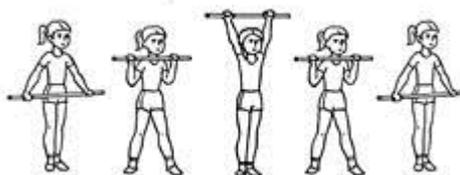
Оборудование: палки по количеству детей, мешочки для метания, гим. скамейка.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.

Часть 2 ОРУ (с палкой)

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз хватом на ширине плеч. Палку вверх, потянуться; сгибая руки, палку на грудь, палку вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).



2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).



3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх; наклон вперед, коснуться пола (по возможности); выпрямиться: палку вверх, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, палку вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет 1-8, пауза и снова прыжки (3-4 раза).

Основные движения:

1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Один из играющих - волк, остальные - зайцы. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе норки, где и находятся в начале игры. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге.

Воспитатель: «Зайки скачут, скок – скок – скок,

На зеленый, на лужок.

Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк!» Зайцы выпрыгивают из норок и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка.

Воспитатель: «Волк!».

Волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы возвращаются в норки, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирают другого волка.

Правила: Зайцы выбегают при словах «Зайки скачут...»

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Часть 3. Игра малой подвижности «Найдем зайца».