

Конспект занятия по физической культуре в средней группе на тему: "В гости к нам пришли матрёшки". « Мы матрёшки-розовые щёчки».

Цели занятия:

Образовательные: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Продолжать упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие. Развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Оздоровительные: Способствовать развитию общей и мелкой моторики, развивать мускулатуру ног.

Воспитательные: Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, интерес к физкультуре и здоровому образу жизни.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 8 кубиков, спортивные маты, 8 плоских обручей (диаметром 35-40 см), разноцветные платочки (по количеству детей), призы в виде маленьких матрешек.

Дети заходят в зал под музыкальное сопровождение.

Организационный момент.

– Ребята, сегодня к нам на занятии пришли гости. Они очень интересные и необычные. Это деревянная игрушка в виде расписной куклы. Появилась она в России, очень давно. Вы ещё не догадались кто это? Тогда отгадайте загадку: « Разноцветные подружки, перепрыгались друг в дружке. Мал, мала меньше». Знаете как их зовут? (ответы детей). Правильно, Матрёшка. Воспитатель демонстрирует детям игрушку. Наши гости захотели с нами позаниматься физкультурой, но сначала надо нам размяться.

1. Вводная часть.

Упражнения в ходьбе и беге.

- Ходьба в колонне по одному гимнастическим шагом.
- Ходьба на носочках, руки на поясе.
- Ходьба на пяточках, руки к плечам.
- Ходьба врассыпную.
- Легкий бег на носочках.

- Ходьба гимнастическим шагом с выполнением дыхательного упражнения (руки от груди развести в стороны, сделать глубокий вдох носом, руки к груди – выдох).

Перестроение в три колонны.

2. Основная часть.

Воспитатель: Ну вот мы и размялись, а теперь вместе с матрёшками будем тренировать свои мышцы.

Комплекс ОРУ «Матрёшки»(без предметов).

- ❖ «Красивая игрушка». И.п – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
1 – подняться на носки, руки поднять в стороны – вверх, вдох носом.
2 – опуститься на всю стопу, руки опустить вниз, выдохнуть. Повтор упражнения 5-6 раз.

- ❖ «Матрёшки кланяются» И.п – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1- Наклониться, отвести руки назад,

2- выпрямиться. Повтор (5-6 раз)

- ❖ «Матрёшки качаются». И.п – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- поворот вправо, В и. п. ,

2- поворот влево, вернуться в и. п. повтор (по 5 раз в каждую сторону).

- ❖ «Матрёшки устали» И. п.- сидя ноги врозь, руки на поясе.

1- наклониться, дотянуться до носочков ног,

2- вернуться в и. п. повтор (5 раз).

- ❖ «Матрёшки - неваляшки» И. п.- лежа на спине, руки прямые вдоль туловища.

1- согнуть в коленях ноги,

2- коснуться их руками , выпрямиться, в и. п. повтор (5 раз).

- ❖ «Матрёшки попрыгают немножко» И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Выполнить 5 прыжков на месте на 2 ногах, затем – непродолжительная ходьба на месте и вновь прыжки. Заканчивается упражнение ходьбой на месте.

Воспитатель: Посмотрите, какие матрёшки румяные, веселые и улыбаются. Это потому, что им понравилось заниматься спортом. Давайте продолжим наше интересное занятие, и будем такими же румяными, спортивными и здоровыми.

Перестроение в две шеренги.

Основные виды движения

- «Ловкие матрешки». Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Упражнение выполняется 2- 3 раза.
- «У наших матрешек сильные ножки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (из обруча в обруч). Упражнение выполняется 2-3 раза.

Основные виды движений проводятся поточным способом. Воспитатель ставит 2 гимнастические скамейки параллельно одна другой, и расставляет на скамейках кубики (по 4 кубика на каждую). В конце прохождения скамеек разложены спортивные маты. Затем воспитатель выкладывает плоские обручи в шахматном порядке (по 4 штуки в две линии). Дети перестраиваются в две шеренги перед скамейками. Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке (голову и спину держать прямо), а также правильному приземлению на полусогнутые ноги. Во время прыжков из обруча в обруч дистанция между детьми должна сохраняться в 2 обруча, в целях предупреждения травм. Перед началом выполнения ОВД воспитатель показывает, как правильно выполнять упражнения. На протяжении всего занятия ведется индивидуальная работа.

Воспитатель: Наши гости - матрёшки предлагают вам поиграть. Они принесли для вас разноцветные платочки. Воспитатель раздает детям платочки и объясняет правило игры.

Подвижная игра « Найди свой цвет».

Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость и внимание.

Ход игры:

В разных концах зала ставятся три-четыре стульчика с платочками определенного цвета. Детям раздают платочки 3-4 цветов. Игроки с платочками одного цвета стоят возле своего стульчика, на котором находится платочком такого же цвета. После слов ведущего «Матрёшки пошли погулять» дети расходятся в разные стороны, гуляют по залу, размахивают платочками. По команде ведущего «Найди свой цвет» дети должны собраться у платочка соответствующего цвета. Игра проводится под музыку.

Игра повторяется 3 – 4 раза.

3. Заключительная часть.

Проводится пальчиковая гимнастика «Матрешки».

«Мы – красавицы матрешки (Разжимаем кулачки, шевелим пальчиками),
Разноцветные одежки.

Раз – Матрена, два – Малаша (Загибают поочередно пальцы на правой руке,
начиная с большого)

Мила - три, четыре – Маша,

Маргарита – это пять.

Нас нетрудно сосчитать. (Разжимают кулачки и делают то же на левой руке).

Игра проводится 2 раза.

Воспитатель: Сегодня, ребята, мы с вами познакомились с прекрасной русской народной игрушкой – матрёшкой. Мы занимались физкультурой и играли с ней, и поняли, какая она веселая и интересная. На память о нашем занятии я дарю вам маленьких матрешек, пусть они будут вашими верными подружками. Наше занятие окончено, все хорошо постарались. Молодцы, спасибо.

Дети проходят в группу.