Методическая разработка по физической культуре в средней группе

**Цель**: Прививать интерес  к физкультурным занятиям, побуждение  детей к дружеским отношениям, творчеству.

**Задачи:**

- Совершенствовать навыки основных видов движений: умение ползать на животе по скамье, перепрыгивать из обруча в обруч, ходьба приставным шагом, приучать детей к контролю и самоконтролю.

 - Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей.

- Формировать правильную осанку, культуру движений, пантомимические способности.

- Развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, координационные способности.

- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

- Воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

**Интеграция:**

1. «Коммуникация» (побуждать  детей к речевой  активности  в процессе двигательной деятельности).

2. «Социализация» (поощрять проявление смелости, находчивости при выполнении упражнений).

**Оборудование:** Гимнастическая скамейка, обручи, кочки, мячи-ежики.

**Ход занятия**

Дети входят в зал в колону по одному. Строятся в шеренгу.

*Инструктор ФК* : Здравствуйте, ребята!

Речевка:

Вам физкульт ура, ура!

Мы – здоровая семья.

Утро – глазки открывай

И кроссовки обувай.

Шагом, бегом и прыжками

В детский сад собрались с вами,

С  физкультурой мы друзья,

Вам гип-гип, ура, ура!

 *Инструктор ФК:* Ребята, вот вы говорите, что вы друзья, а что такое друг?  Дети: Настоящий друг – это тот, кто тебя понимает, с кем интересно общаться, кто никогда не подведет тебя, кто поможет и поддержит в разных ситуациях.

 *Инструктор ФК*:  Хорошо, вот сегодня, мы и посмотрим, какие вы друзья! Я вам предлагаю необычное занятие, путешествие в сказку «Колобок», она вам знакома. А героев сказки кто может назвать (дети называют героев сказки).

*Инструктор ФК:* Молодцы!  Ребята, смотрите, а вот и сам Колобок,  в гости к нам спешит!

Колобок:  «Всем привет от колобка, развеселого дружка!

Физкультурой увлекаюсь, плаваньем я занимаюсь,

Чтоб  здоровым быть как я, и пластичным - как змея.

Очень ловким -  как мартышка,

И  девчонкам и мальчишкам нужно спортом заниматься!

В благодарность, вам, друзья!

Колобковая семья приготовит угощенье

Всем  гостям на удивленье.

*Инструктор ФК: «*Колобок, ребята очень хотят, чтобы ты вместе с ними отправился в путешествие. (Согласие Колобка) Вот здорово! А сейчас  проверим мышцы наших ног и рук, какие они? (ответы детей). Правильно они мягкие, слабые, предлагаю начать  тренировку, Готовы, тогда в путь!

**Вводная часть.**

Построение в колонну.

1.  ходьба по кругу

  «По   дорожке все шагаем, и здоровье укрепляем, осанку сохраняем»

2. ходьба на высоких носках (руки вверх) Упражнение «Олень»

« …Вот олень красавец стройный, благородный и спокойный.»

3. ходьба на пятках (руки за голову)

4.  упражнение «Петушок» с высоким подниманием колена, руки в стороны.

 « …Вот  идет петушок, гордо поднял гребешок».

5. Упражнение «Уточка» ходьба на корточках  (руки на коленках)

 …Уточка в вразвалочку идет, своих деточек ведет.

6. Упражнение «Гусь» ходьба в приседе, руки на коленях

         … А наш гусь не отстает и за уткой вслед идет.

  7.  (Бег на выносливость, с  остановкой).

 «….А теперь бегом по кругу догоняем мы друг друга .» (Остановка по сигналу.  ( Вдох, выдох.)

 *Инструктор ФК:* Ребята! посмотрите в окошко! Вместе с нами отправилось в путешествие солнышко, и оно радуется, глядя на вас, какие вы здоровые, стройные, выносливые. Улыбнитесь и порадуйте своих друзей и наших гостей.

 *Инструктор ФК:* Ребята, проверьте ваши мышцы ног, они напряжены, они получили нагрузку, но и не только они, работает весь наш организм, наше тело разогрелось, предлагаю продолжить наше путешествие. Перестроение в три колонны.С мячом:
1. «Мяч за голову».
И.П.: ноги слегка расставить, мяч внизу. 1 —2 — мяч вверх, посмотреть; 3—4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7 — 8 — И.П., сказать «вниз». Повторить 5—6 раз.
2. «Передай».
И.П.: ноги на ширине плеч, мяч на полу справа, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге, сказать «левая»; 3—4 — И.П. То же, к правой. Повторить 4 раза.
3. «Не задень».
И.П.: сидя, ноги упор, руки упор сбоку, мяч на полу перед ногами. 1—2 — ноги врозь; 3—4 — И.П. То же, из И.П. ноги скрестно. Голову не опускать, спину прямо. Повторить 6 раз.
4. «Погладим».
И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу перед ногами. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.
5. «На месте и вокруг».
И.П.: то же. 12—16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча (два круга). Прыгать легко. Повторить 2 раза.

Игропластика.  «Колобок» (Творческая игра, направленная на развитие выдумки, творческой инициативы детей).

Цель: выразить свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.

 *Инструктор ФК:*Ребята, а давайте вспомним и покажем движениями, как бабка колобка пекла. (дети выполняют имитационные движения под текст)

1.    Сначала нужно насыпать муки на стол

2.  взяли кувшин, налили молоко

3.  соль, сахар, яйцо, ваниль

4.  замесили тесто и колобка слепили

5.  в печь посадили

Построение в шеренгу

ОВД

1.  прыжки из обруча в обруч (руки на поясе)

2. ходьба по кочкам приставным шагом  (руки на поясе)

3. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.

**Заключительная часть:**

*Инструктор ФК:*Ребята, а теперь потрогайте мышцы ваших рук и ног. Они напряжены. А это значит, что вы получили нагрузку на весь организм и стали сильнее и здоровее.  Пока мы занимались, наш колобок испекся. Колобка из печи достаем, до чего ж он хорош.

Психогимнастика (этюд «Горячий колобок»)

*Инструктор ФК:*Вот и попали мы в сказку «Колобок», а он приготовил для нас игры: «Зайчата и серый волк», « У медведя во бору», «Мы веселые ребята».

Цель: Формировать навык самоорганизованности и внимание.

 *Инструктор ФК:  «*Присаживайтесь на ковер. Вы довольны? Вам понравились игры? Потрогайте свое тело, оно теплое и [влажное](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/category/vlazhnostmz/&sa=D&usg=AFQjCNFABdUtWIFyGu0s8XESHstU4KjJmQ). На лбу собрались капель трудового пота. Значит, вы занимались от души с любовью и стараньем. Какие упражнения вам запомнились? Какое упражнение было выполнять легче, а какое труднее? А какое упражнение вы пожелаете выполнять нашим гостям?»

**Мимическая гимнастика**

**Цель:** Усилить мышечное чувство лица.

1. - Улыбнитесь друг другу, друзья.
2. - Примите такое выражение лица, какое должно быть у дружелюбно настроенного человека.
3. - А какое выражение лица бывает у враждебно настроенного человека?
4. - Какими бывают наши руки? (добрыми, злыми) - Потрогайте руки друг друга. Что о них можно сказать?
5. - Пожмите дружески руки друг другу.

- Почему распадается дружба? Что нужно делать, чтобы дружба не распалась?

Вывод: надо уметь прощать, уступать, помогать, не обижать. Заботиться, не причинять боли, не дразнить, с другом можно поделиться, друг поймет и поможет.