**Конспект занятия по физической культуре в средней группе**

**Задачи:**

Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

**1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения.**

Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «На носочках» дети выполняют задание, затем «На пятках», переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки», затем продолжают ходьбу. На следующий сигнал выполняется бег. Перестроение в две колонны.

**2 часть. Обще развивающие упражнения.**

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон головы вправо, вернуться в исходное положение, наклон головы влево, вернуться в исходное (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая внизу. Отведение прямых рук(5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Поднять руки  вперед, вверх, в стороны, вниз, в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон  вправо, отвести правую руку в вверх, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки  вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки из обруча в обруч (2-3 обруча) на двух ногах, 3-4 раза. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).

[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».

На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

**3 часть. Игра малой подвижности «Молекула-хаос»**

Воспитатель объясняет правила игры — надо образовать «соединения молекул», количество которых соответствует числу, названному им. Затем он командует участникам: «Хаос!». Дети изображают беспорядочное движение (врассыпную). Далее воспитатель объявляет: «Молекула по 2 (3, 4, 5 и т. д.)». дети объединяются в группы по нескольку человек (2,3,4,5). При этом необходимо взяться за руки.

После того как нужное количество детей нашло друг друга, воспитатель дает команду: «Хаос!», и игра начинается сначала. В конце игры ведущий может сказать: «Молекула-круг!» При этом группа должна встать в круг и взяться за руки.