**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 189»**

**Октябрьского района г.Саратова**

410017, г.Саратов, Весенний проезд,4. Телефон: 20-22-43

Конспект занятия

по физической культуре в средней группе, тема:

«Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом».

Воспитатель:

Сафонова Н.В.

2024 год

**Задачи:** формировать умение прыгать на двух ногах на месте с поворотом кругом; развивать умение катать обруч друг другу; упражнять в построении в шеренгу и перестроении в колонну по одному, ходьбе и беге в колонну по кругу, змейкой; развивать мыщцы ног, выносливость, быстроту, ловкость.

**Инвентарь:** конусы, кубики, мячи, обручи, кольца среднего размера, косынка, емкости для инвентаря.

**Ход занятия:**

Дети входят в зал колонной за педагогом. Построение в шеренгу по росту.

Педагог: сегодня с вами хотят поиграть сразу и кольца, и обручи. Давайте не будем заставлять их ждать. Направо! За мной шагом марш!

1. **Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному по кругу (8-10 с). Ходьба змейкой между предметами (25-30 с), бег змейкой между предметами (25-30 с) с переходом на шаг. Упражнения на восстановление дыхания. аперед

Методические рекомендации: во время бега необходимо соблюдать определенную дистанцию - не забегать вперед и не отставать, а так же не задевать расставленные предметы.

Педагог: берем по одному кольцу и встаем на кружки.

Дети подходят к педагогу, берут из емкости колечки и встают на зрительные ориентиры в виде кругов на полу.

**II.Основная часть**

**1.Общеразвивающие упражнения «Поиграем с кольцами».**

1.И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1–2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом, 3–4 — вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз).

2.И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх, 2 — вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз).

3.И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны, 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку, 3 — руки в стороны, 4 — вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (6–8 раз).

4.И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку, 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6 раз).

5.И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в руках внизу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (5–6 раз).

Ходьба на месте (6-8 с)

**2.Основные виды движений**

**1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом.**

Педагог: ребята, мы с вами уже очень хорошо научились прыгать на месте и вперед. А давайте сегодня поробуем прыгать с поворотом. Смотрите, как это можно делать.

Педагог показывает образец выполнения прыжков на двух ногах на месте с поворотом кругом, поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360\*.

Методические указания: во время прыжков руки в свободном положении.

**2.Катание обруча друг другу**

Методические указания: дети стоят парами на расстоянии 2-3 м. Обруч ставится вертикально на ребро, раскрытая ладонь сверху.

**III. Заключительная часть**

**Подвижная игра «Бездомный заяц».**

На полу разложены кольца в произвольном порядке. 1 ребенок остается без домика, он бездомный заяц. С помощью считалки выбирается волк. Дети становятся в свои домики-кольца. По сигналу педагога волк начинает ловить бездомного зайца. Заяц должен забежать в любой домик, тогда заяц, что стоял в домике убегает от волка.

Методические указания: чтобы зайцы не стояли долго в своих домиках, можно давать команду «Зайцы, выходите из домиков!» Тогда зайцы выбегают из колец и бегают, прыгают по всей площадке.

По окончанию игры выполняются упражнения на восстановление дыхания.