

Физкультурное занятие в средней группе «Чудесные превращения»

Задачи: Обучение бегу «змейкой» между предметами», бросанию мяча вверх и ловли его; закрепление ходьбы на наружных сводах стопы, прыжка на двух ногах продвижением вперед на расстояние 2-3м, хлопок за спиной развивать ловкость, быстроту, воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений, _____

Оборудование: малые мячи по количеству детей, мячи большого размера по количеству детей, веревка 2,5м, 5 кубиков, шапочка медведя.

I. Вводная часть

Создание игровой мотивации

Какие игрушки есть у нас в саду?

1. Строевые упражнения и перестроения

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по росту, перестроение в колонну, перестроение в звенья на ходу

Ребята, вы любите чудеса? Сегодня нас ожидают превращения: мы будем превращаться из ребят в зверят, а затем снова в ребят.

2. Ходьба

Превращаемся в мышек, которые ходят очень тихо и осторожно

Ходьба на носках, на наружных сводах стопы, «змейкой» между расставленными предметами

А теперь мы с вами мишки косолапые

Ходьба на наружных сводах стопы

3. Бег

Превращаемся в лошадок

Цок, цок, цок, цок!

Я лошадка- серый бок.

Я копытцами стучу,

Если хочешь- прокачу!

Бег в колонне, с высоким подниманием колен

Лошадки превращаются в ребят

Парами, в колонне по одному

II. Основная часть

1.Общеразвивающие упражнения с малым мячом

- 1.И.п.- стоя ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.1-2- поднять мяч вперед, вверх, 3-4-опустить, вернуться в и.п.
- 2.И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой. 1-2- наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, 3-4- встать, вернуться в и.п.
- 3.И.п.- сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1-2- наклониться , коснуться мячом пола как можно дальше,3-4- выпрямиться, вернуться в и.п.
- 4.И.п.- стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.1-2- прокатить вокруг себя в правую и левую сторону
- 5.И.П.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании ходьбой

2.Основные виды движений

1. МЕТАНИЕ

А сейчас вы- бельчата, которые затеяли веселую игру с мячиком.

Бросание мяча вверх и ловля его **О**

2.ПРЫЖКИ

Превращаемся в зайчиков! Кто из зайчиков быстрее допрыгает до меня?

Прыжки с хлопками над головой , за спиной **З**

3.Подвижная игра «У медведя во бору»

А сейчас вы превращаетесь в ребят

III.Заключительная часть

Ходьба друг за другом (хитрая лисичка , мишка косолапый), обычная ходьба