

**Конспект образовательной деятельности по физическому воспитанию в средней группе № 9. Тема: Со спортом дружить – здоровыми быть!**

Составили воспитатели:  
Ельцова Н.А.  
Косолапова Т.И.

**Программное содержание:** совершенствовать умения детей в ползании на четвереньках по прямой, совершенствовать умение пролезать в обруч левым (правым) боком, упражнять в прыжках через короткую скакалку, продолжать учить бросать мешочек в горизонтальную цель правой (левой) рукой. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений. Воспитывать интерес к занятиям спортом.

**Оборудование:** обручи, короткая скакалка, мешочки, длинная скакалка, короткие шнуры.

**Ход занятия.**

*1. Вводная часть.*

Разминка:

Ходьба по периметру комнаты(10 сек.)

Ходьба на носочках, руки вверх(10 сек).

Ходьба на пяточках, руки полочкой за спиной(10сек.)

Ходьба широким шагом, руки на поясе (10 сек).

Бег с высоким подниманием колен (20 сек).

Ходьба с постепенным замедлением темпа(10 сек).

*2. Основная часть.*

1. Общеразвивающие упражнения.

- «Силачи – штангисты»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак.

1 – руки согнуть в локтях к плечам,

2 – прямые руки вверх.

3 – руки к плечам.

4 – и.п./5 – 6 раз.

- «Боксеры»

И.п.: стоя, левая нога впереди, правая сзади, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

1 – 4 – «боксируем».

5 – 8 – отдыхаем./4 -6 раз.

- «Гимнасты»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 – наклон влево, правая рука выпрямлена вверх

2 –и п.

3 – наклон вправо, левая рука выпрямлена вверх.

4 – и.п./4 раза

- «Лыжники»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы сжаты в кулак.

1 – слегка согнуть ноги в коленях пружинящим движением, прямые руки вынести вперед.

2 – ноги выпрямить, слегка наклонить корпус вперед, отводя прямые руки назад.

3 – 4 – то же./ 5 – 6 раз.

- «Велосипедисты»

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки под головой.

1 – 4 – круговые движения ногами «едем на велосипеде»

5 – 8 –и.п. «отдыхаем»./4 – 5 раз.

- «Прыгуны»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 – 2 – прыжки на левой ноге.

3 – 4 – на правой ноге.

5 – 8 – ходьба на месте/ 2 подхода.

Перестроение в колонну по одному.

## 2. Основные виды движений.

Теперь ты стал настоящими спортсменом: и гимнастам, и боксерам, и лыжником. Научился ездить на велосипеде, умеешь поднимать штангу. А

сейчас начнутся испытания для самых сильных и выносливых: необходимо пройти испытания на снарядах:

- проползти на четвереньках по прямой от одной стены комнаты до другой;
- пролезть в обруч правым или левым боком (по выбору детей) «преодолей препятствия»;
- прыгнуть 3 раза на скакалке на месте «кто выше»;
- бросить мешочек в обруч (расстояние 2 – 2,5м) правой или левой рукой (по выбору детей) «меткий стрелок».

Все снаряды нужно пройти по 2 раза

### 3. Подвижная игра «Прыг - скок»

Одновременное перепрыгивание ребенка с родителем через оптимально длинную скакалку.

#### *3. Заключительная часть.*

Игра малой подвижности «Гимнастика».

Ребенок выполняет упражнение в соответствии с текстом:

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы за руки беремся

И бегаем кругом, (2 – 3 раза).

- Сегодня ты показал какой сильный, смелый и ловкий, как настоящий спортсмен. А самое главное качество спортсмена- это здоровье. Вот и мы с тобой будем и дальше со спортом дружить, чтоб здоровым быть.