

## Конспект образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе (дети 4-5 лет)

### Сюжетно-игровое занятие «На лесной опушке». (проводится 2 раза в неделю)

#### Задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту;
- учить прыгать легко, упражнять в ползании по-пластунски;
- выполнять ведущую роль в игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;

Оборудование: канат, пирамидки, погремушка или любая игрушка.

Предварительная работа: беседа по теме «Обитатели леса».

#### Ход занятия.

##### **1 Вводная часть.**

*Предложить ребенку прогуляться по лесу.*

- Жарким днем лесной тропой звери шли на водопой.

*Обычная ходьба по комнате.*

- За мамой лосихой топал лосенок.

*Ходьба с притопом.*

- За мамой лисицей крался лисенок.

*Ходьба на носках.*

- За мамой медведицей шел медвежонок.

*Ходьба на внешней стороне стопы.*

- За мамой ежихой катился ежонок.

*Ходьба на пятках.*

- За мамой зайчихой - косые зайчата.

*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.*

- За мамю белкой бежали бельчата.

*Бег на носочках.*

- Волчица вела за собою волчат.

*Ходьба широким шагом.*

- Все мамы и дети напиться хотят.

*Упражнение на дыхание.*

##### **2. Основная часть.**

- Посмотри, нет ли поблизости хищных зверей.
- Каких ты знаешь?
- Предлагаю выполнить упражнения. Они помогут тебе быть сильным (ой) и ловким (ой) и никого не бояться.

##### **ОРУ с гантелями**

*можно взять пластиковые бутылочки с водой 0,3-0,5 мл .*

1. И. п. ноги вместе, руки в стороны.

*Сгибать и разгибать руки в локтях. 6 раз.*

2. И. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой.

*Поворот туловища в сторону с разведением рук в стороны. по 3 раза в каждую сторону.*

3. И. п. Широкая стойка, руки в стороны.

*Наклон туловища вперед, гантели положить на пол, выпрямиться.*

4. И. п. сидя на пятках, гантели на коленях.

*Встать на колени, руки в стороны, ногу в сторону на носок. По 3 раза в каждую сторону.*

5. И. п. лежа на спине, руки в стороны.

*Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, выпрямиться. 5 раз.*

6. И. п. лежа на животе, руки вытянуты вперед.

*Прогнуться, руки развести в стороны. 5 раз.*

#### **Основные виды движений.**

– В лесу много разных жителей.

– Вот птички на веточках.

*Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе (канат можно имитировать с помощью любого пояса)*

– Черепашка ползет по травке.

*Ползание в положении сидя, сгибая и разгибая ноги.*

*Руки находятся в упоре сзади.*

– Ежик прячется в кустах.

*Ходьба по массажному коврику (если есть дома)*

– Гусеница ползет по листочку.

*Ползание по-пластунски.*

– Вот лягушка по дорожке скачет, вытянув ноги.

*Прыжки на 2 ногах.*

– Летит маленький комарик.

*Достать предмет рукой на высоте чуть выше ребенка.*

#### **Подвижная игра «Совушка»**

**Ход игры:** Ребенок «совушка» сидит на стульчике, вы двигаетесь по комнате со словами: Совушка-сова, большая голова. На суку сидит, во все стороны глядит. Да как полетит...Совушка издает звук «уф-уф» и догоняет вас. Затем вы меняетесь ролями.

### **3. Заключительная часть.**

Ходьба по комнате с остановкой по сигналу (свисток, хлопок, бубен).

Составитель: Худякова Т.А., инструктор по физо