

**МБОУ «Начальная школа – детский сад №44»**

**Образовательная область  
«Физическая культура»  
средняя группа**

**«Зверюшки, наострите ушки!»**

**Подготовила:  
инструктор по физической  
культуре  
МБОУ «Начальная школа -  
детский сад №44»  
Литвинова Наталья Валерьевна**

**Белгород, 2012**

**Интеграция образовательных областей:** «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Здоровье», «Безопасность».

**Задачи:**

- формировать правильную осанку у детей, предупреждать плоскостопие;
- учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- закреплять умение ползать по скамейке, умение прыгать с продвижением вперёд;
- развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве;
- воспитывать чувство коллективизма, любовь к животным.

**Оборудование:** 4-5 конусов, 4 скамейки, 4-5 обручей, 4 кубика высотой 10 см, маска – шапочка «Волка», ребристая доска, сенсорная дорожка, музыкальный центр.

| № п/п | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                           | Дозировка | Организационно - методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Организационный момент.<br>1 Построение в шеренгу.                                                                                                                                                                           | 1 мин.    | <u>Педагог:</u><br>- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. У нас сегодня в детском саду гости, давайте поздороваемся с ними.<br>(Дети здороваются с гостями)<br><u>Педагог:</u><br>- Каких зверей вы знаете? Давайте и мы с вами сегодня будем весёлыми зверюшками.<br><u>Дети:</u> ответы.<br><u>Педагог:</u><br>Предлагаю сейчас нам с вами превратиться в зверюшек.<br>Итак, зверюшки, наострите ушки, слушайте внимательно. Сделаем движения все просто замечательно. |
| 2.    | Подготовительная часть.<br>Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба на носках, руки на пояс, ходьба на внешней стороне стопы в чередовании с ходьбой. Ходьба, бег в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой. | 4 мин.    | «Лисичка крадётся».<br>«Медведи идут вперевалочку».<br><br>«Волк бежит рысцой».<br>«Змея ползёт».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.    | Основная часть.<br>Построение в круг.                                                                                                                                                                                        | 12 мин.   | <u>Педагог:</u> По завалам, по оврагам<br>Шёл медведь хозяйским шагом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       | Общеразвивающие упражнения                                                                                                                                                                                                   | 3 мин.    | Отвечайте, звери, мне:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>без предметов.</p> <p>И.п. ноги на ширине ступни. 1 - вынести руки вперёд, 2- 3 покрутить кистями, 4 опустить.</p> <p>И.п. ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- подняться на носки, руки вверх, 2- и.п.</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке. 1- поднять руки вверх над головой, 2- наклон вперёд.</p> <p>И.п. стоя ноги на ширине ступни, руки опущены.<br/>1- присесть, руки на пол, 2- встать, и.п.</p> <p>И.п. лёжа на животе, руками подпереть голову. 1-2-3-4- поболтать ногами вперёд – назад.</p> <p>И.п. стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>а) Упражнение в равновесии.</p> | <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4 раза.</p> <p>9 мин.</p> <p>2 мин.</p> | <p>Как готовы вы к весне?<br/><u>Ответы детей.</u></p> <p>1. «Лапки лисички».</p> <p>2. «Белка в дупле».</p> <p>3. «Бобры рубят дрова».</p> <p>4. «А у ёжика грибы».</p> <p>5. «Подземный ход».</p> <p>6. «Валенки для зайчики».</p> <p><u>Педагог:</u> ребята, а кто из вас мне подскажет, животные любят кушать разные лакомства?<br/><u>Ответы детей.</u><br/><u>Педагог:</u> поднимите глазки вверх на потолок, посмотрите, что вы там видите?<br/><u>Ответы детей.</u><br/><u>Педагог:</u> кто любит кушать морковь, а кто малинку?<br/><u>Ответы детей.</u><br/><u>Педагог:</u> кто любит грибы, а кто яблоки?<br/><u>Ответы детей.</u><br/><u>Педагог:</u> молодцы, ребята, вы всё правильно сказали, а теперь, мы продолжим смотреть, как вы готовы к весне.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубик, руки на поясе.</p> <p><u>Педагог:</u><br/>Идёт лиса по мостику,</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | б) Ползание по скамейке на четвереньках.                          | 2 мин. | <p>Виляет рыжим хвостиком.<br/>Прогулялась очень мило,<br/>И предмет не уронила.</p> <p><u>Педагог:</u><br/>Мишка косолапый по лесу гуляет,<br/>По брёвнышку ловко он переползает<br/>(ползание).<br/>Чтобы спинке не болеть,<br/>Здесь потянется медведь (выпрямиться,<br/>подняв руки).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | в) Ходьба по ребристой доске.                                     | 2 мин. | <p>Упражнение («в» и «г») выполняются<br/>поточным способом. Ходьба выполняется<br/>руки на пояс, прыжки из обруча в обруч<br/>на двух ногах.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|    | г) Прыжки из обруча в обруч.                                      | 2 мин. | <p>За морковкой в огород,<br/>Зайка прыгает вперёд.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|    | д) Ходьба по сенсорной дорожке                                    | 2 мин. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | Подвижная игра «Зайцы и волк».                                    | 2 мин. | <p>А сейчас давайте немного поиграем в игру<br/>«Зайцы и волк».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|    | <p>Заключительная часть.</p> <p>Игровое упражнение «Пальминг»</p> |        | <p><u>Педагог:</u> Ах, как славно мы играли, и<br/>зверюшки все устали. Предлагаю<br/>отдохнуть.<br/>Сядем на пол, скрестим ножки по-<br/>турецки, соединяем ладошки перед<br/>грудью, пальчиками вверх. А сейчас<br/>потрём ладошки друг об друга, пока они<br/>не станут совсем тёплыми. Теперь<br/>положим одну ладошку на один глазик, а<br/>другую на второй глазик. Сильно, глазки<br/>ладошками прижимать не надо, глазки<br/>должны спокойно моргать. Локотки<br/>поставим на колени, расслабимся, поси-<br/>дим спокойно. А сейчас улыбнитесь, и<br/>спокойно подышите. Молодцы ребята,<br/>теперь потихоньку убираем ладони с глаз,<br/>но глаза не открываем, чуть-чуть посидим<br/>с закрытыми глазами. Теперь можно<br/>открывать глазки и поморгать ими,<br/>потянулись, выпрямились и зевнули.<br/>Потихоньку поднимаемся, держим друг -<br/>друга за руки, нам очень хорошо и весело,<br/>потому, что мы вместе. И мы<br/>превращаемся снова в детишек, нам уже<br/>пора возвращаться в свою группу.<br/>Всем большое спасибо.</p> |