

Конспект физкультурного занятия в средней группе «Зима пришла»

Программное содержание:

1. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать умение перепрыгивать подряд через 2-3 предмета. Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве; развивать моторику рук.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Расширять знания детей о временах года.
3. Воспитывать выразительность, красоту движений; воспитывать умение внимательно слушать объяснения воспитателя, действовать по его сигналу.

Пособия: бруски (высота 5-10 см, 2-3 шт.), мячи по количеству детей, снежок из ваты.

Ход занятия:

Вводная часть:

Воспитатель.

Запорошила дорожки,
Разукрасила окошки.
Радость детям подарила
И на санках прокатила.

Как вы думаете, что это? Правильно, зима. А чем можно заниматься зимой?

Дети. Кататься на санках, коньках, лепить снеговика, играть в снежки.

Воспитатель.

А сейчас я вам загадаю загадку:

Покружились звездочки
в воздухе немножко,
сели и растаяли на моей ладошке.

Дети. Снежинки.

Воспитатель. И сейчас мы полетим, как снежинки.

«Легкие снежинки». Ходьба на носках, руки на поясе.

«По ледяной дорожке». Ходьба на пятках, руки на плечах.

«Через сугробы». Ходьба с высоким подниманием колена.

«Метет метелица». Бег в среднем темпе, переход на ходьбу.

Воспитатель. Молодцы! Еще одна загадка:

До чего ж хорош мороз:
Щиплет щёки, уши, нос!
Натяну на лоб ушанку,
Прокачусь с горы на? (**санках**)

Воспитатель. Верно. А теперь давайте расскажем стихотворение про саки руками.

Упражнение « На санках».

Покатались санки вниз,
собой,

Дети вращают руки перед

Крепче, мой дружок, держись.
Ты сиди, не упади,
Там канавка впереди.
собой.

*Обхватывают руками плечи.
Грозят пальчиком,
Вытягивают обе руки перед*

Надо ездить осторожно,
А не то разбиться можно!

*Грозят пальчиком,
Наклоняются вперед.*

II. Основная часть:

1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Зимняя зарядка».

1) «Погреем плечики».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет 1-2 – обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «Ох», на 3-4 и.п. *5 раз*

2). «Погреем ножки».

И.п. – Ноги слегка расставлены. На счет 1-2 – понять правое (левое колено), хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп», на 3-4 и.п. *6 раз.*

3). «Оглянись».

И.п. –сидя, ноги скрестно, руки у плеч. На счет 1-2 – поворот вправо, посмотреть, сказать: «Вижу», на 3-4 и.п. Повторить по *3 раза в каждую сторону.*

4). «Дровосек».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы сложены в «замок». На счет 1 – быстро наклониться вперед, провести руками между ног, сказать «Ух!», на счет 2 – в и.п. *5 раз.*

5) «Прыжки».

И.п. – Ноги слегка расставлены, руки на поясе. На счет 1-8 – прыжки на двух ногах на месте, на счет 9-16 – ходьба на месте. *2 раза.*

Воспитатель. Вот еще одна загадка:

По снегу прокатите - я подрасту.
На костре согрейте – я пропаду. (**снежный ком**)
Давайте, расскажем о нем.

Покатился снежный ком.
Я за ним бегу бегом.
Об калитку лбом – бом!

*Вращение руками перед собой.
Бег на месте.
Глубокий наклон вниз.*

2. Основные виды движений:

Воспитатель. Пока мы играли – метель намела большие сугробы. Нам нужно постараться перепрыгнуть их, поочередно через каждый.

1). «Перепрыгиваем сугробы». Прыжки через 2-3 бруска (высота 5-10 см). 3
раза

Воспитатель. Сейчас нужно постараться поймать большие снежки.

2). «Поймай снежок». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4
раза подряд).

3 раза

Подвижная игра «Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят:

«Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?»

Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

III. Заключительная часть: Спокойная ходьба по залу.

Воспитатель: Ребята, что мы сегодня делали на занятии? Что вам понравилось? Если у кого что не получилось, мы еще потренируемся.