**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, 65

тел.: (38557) 7-59-69

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

**Физкультурное занятие с элементами ритмической гимнастики**

**«В магазине игрушек»**

(средняя группа)

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Пахомова Яна Сергеевна

2019 год

**Цель:** упражнять в ходьбе и беге с выполнением подражательных упражнений, закреплять умение согласовывать движения рук и ног, упражнять в выполнении упражнений под музыку, учить сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой и кружением на середине, упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет.

**Оборудование**: скамейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | дозировка | Указания педагога |
| 1. | Ходьба в колонне по одному, ходьба топающим шагом.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Бег приставным шагом вперед.  Легкий бег  Ходьба в колонне по одному, построение в 3 звена. | 2 мин  2 мин | Сохранять осанку, ходьба ритмичная – «Матрешки»  Прыгать легко, приземляться на носки – «мячики». «Лошадки». |
| 2. | ОРУ   1. И.п. – сед на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. 1- согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, лбом коснуться коленей, 2- и.п. 2. И.п. – то же. 1- носки тянуть к себе, 2- и.п. 3. И.п. – сед на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1- наклон туловища вперед, руки через стороны вниз, 2- и.п. 4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять согнутую в колене ногу, хлопнуть под коленом, 2- и.п. 5. И.п. – то же. 1- согнуть обе ноги в коленях, подтянуть к груди, 2- поднять вверх, 3- согнуть в коленях, 4- и.п. 6. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжки ноги в стороны, ноги вместе в чередовании с ходьбой.   ОВД   1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и кружением на середине. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет.   Подвижная игра «Воробушки и автомобили». Цель: упражнять в быстрой реакции на сигнал, влезании на скамейку, беге врассыпную. | 5 раз  6 раз  5 раз  6 раз  5 раз  8х3 раза  2 раза  2 раза  2 раза | «Петрушки»  Сгруппироваться.  Активно сгибать и разгибать стопы.  Наклон ниже, ноги не сгибать  Ногу поднимать выше.  Ноги вверху прямые.  Прыгать легко, сочетать движения ног.  «Куклы». Сохранять равновесие, осанку. При кружении руки на поясе.  «Заводные медведи». Обращать внимание на правильный хват руками реек, использовать чередующийся шаг.  Прыжки легкие, действовать по сигналу. |
| 3. | Игровое упражнение «Куклы и матрешки». Ходьба врассыпную по залу. На сигнал «куклы» - остановка, кружение, на сигнал «матрешки» - присесть, обхватить колени руками. | 1 мин | Сохранять равновесие, слушать сигнал |