**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)

**Конспект физкультурного занятия в средней группе**

**«Веселый паровозик».**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Пахомова Яна Сергеевна

2018 год

**Цель:** формирование желания заниматься физической культурой

**Программные задачи:**

**1**. Упражнять детей ходьбе в колонне по одному;

**2**. Воспитывать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки;

**3**.Учить детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

**4**. Развивать чувство равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке,

перешагивая через кубики.

**5**. В ходе подвижной игры воспитывать ловкость и сноровку.

**6.** Вызывать у детей положительное отношение к физкультурным занятиям;

**Оборудование:** две гимнастические скамейки, кубики, музыкальное сопровождение,

маска собаки и паровозика.

**Ход занятия:**

**Инструктор:** Ребята, вы любите путешествовать? Тогда мы сегодня отправляемся

в путешествие на поезде. Вы будете пассажирами в «вагончиках», а я –

«паровозом». На остановках вы - пассажиры будете выходить и разминаться.

В путешествие нужно отправляться с хорошим настроением. Давайте улыбнемся

друг другу и пожелаем счастливого пути.

А теперь нам пора - вставайте друг за другом и двинемся в путь.

(Ходьба, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с хлопками на

каждый шаг, ходьба на пяточках, бег).

**Инструктор:** А вот и первая остановка. Эта станция называется «Веселая разминка».

(По показу воспитателя дети выполняют разминку).

**Инструктор:**

Чтобы сильным стать и ловким

Приступаем к тренировке.

**1**. Голову тяну к плечу,

Шею я размять хочу.

В стороны разок другой

Покачаю головой (И.п - ноги на ширине ступни, руки на поясе. Голову тянем к правому плечу,

затем в другую сторону). Указание детям «Держите спину прямо».

**2**. Пальцы ставим мы к плечам,

Руки будем мы вращать.

Круг вперёд,

Другой вперёд,

А потом на оборот. (И. п.- ноги врозь, руки приставлены к плечам. Выполняем круговые

вращения руками. На счет 1-2 вперед, 3-4 назад). Указания детям «Делаем полный круг».

**3**. Корпус вправо, корпус влево

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать. ( И.п. – ноги на ширине ступни, руки вытянуты вперед. Повороты корпуса

вправо, влево). Указание детям «Не опускайте руки».

**4.** Сели встали, сели встали

Ванькой – встанькой словно стали.

Приседаем раз, два, три

Не бездельничай смотри. (. (И.п. - пятки вместе, ноги врозь, руки на поясе.) Указание детям

«Держите спину прямо».

**5.** Я мороза не боюсь

С ним я крепко подружусь. (И. п. – сидя на полу, ноги прямо, упор руками взади. Подтягиваем

ноги к груди, обхватываем колени руками). Указания детям «Ближе подтягивайте колени к

груди».

**6.** А теперь все дружно стали

И подскоки делать стали.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем прыгать и скакать. (И. п. – ноги вместе, руки на поясе, прыжки). Указание детям

прыгаем легко, ноги держим вместе).

**Инструктор:** А теперь наш паровозик отправляется дальше, прошу занять свои места.

(Ходьба по залу с выполнением дыхательных упражнений).

**Инструктор:** Следующая станция называется «Спортивная». Как вы думаете,

что мы будем делать? ( Выполнять упражнения).

Поточным методом дети выполняют движения

**1**. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубик

**2.**Спрыгиваем со скамьи на полу согнутые ноги.

**3**. Ходьба по ребристой доске

**4.** Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Сигнал «Паровоза», дети «едут» дальше.

(ходьба с изменением темпа, с различным положением рук.

**Инструктор:** Ехали, мы ехали и наконец, приехали на станцию «Игровая».

Как вы думаете, что мы будем делать? Да, конечно играть.

**Подвижная игра:** «Лохматый пес»

**Описание:** Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки,

и делает вид что спит. Остальные дети находятся около стульчиков. Они тихо подходят к

собаке, воспитатель говорит:

«Вот лежит лохматый пес, в лапы свой, уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит –

не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим –

что же будет?».

Собака просыпается, встает и догоняет детей.

Дети убегают к стульчикам.

Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

**Инструктор**: Сегодняшнее путешествие подошло к концу. Нам пора

возвращаться назад. Садитесь в поезд. (Ходьба с изменением темпа, дыхательное упражнение).

Воспитатель: ну вот мы и дома, давайте еще поиграем. (Проводится игра малой подвижности

« Найди и промолчи» ).