

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение  
«Детский сад «Северный парк» Томского района

Конспект занятия по физической культуре  
для детей средней группы  
«Город машин»

Подготовила инструктор  
по физической культуре:  
Галайда Ольга Викторовна

2020

**Цель:** развитие двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- упражнять детей в ходьбе и беге между предметами;
- упражнять детей в прыжках на двух ногах;
- закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
- упражнять в беге врассыпную, развивать координацию, умение ориентироваться в пространстве и соблюдать правила;
- формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

**Инвентарь:** кубики, обруч, рули, скамейки, музыкальное сопровождение.

**Вводная часть:**

*Ф.И:* Здравствуйте ребята! Сегодня тема нашего занятия «Город машин».

*Это кто тут, посмотри -  
Нам мигает: раз, два, три?  
Слушай и запоминай  
И всегда их соблюдай.  
Загорелся **красный** свет,  
Стой, малыш, прохода нет.  
**Жёлтый** свет смотри горит  
Приготовься говорит.  
На сигнал **зелёный** можно  
Путь свой смело продолжать!  
Эти правила несложно  
Всем и всюду соблюдать.*

*Ф.И:* Ребята, я вам предлагаю превратиться в машинки и поиграть. Очень важно слушать музыкальное сопровождение и соблюдать правила. В припеве на слова о красном свете – приседаем, на слова о желтом свете – встаём и топаём, а на зеленый свет – продолжаем движение дальше.

*Ф.И:* Равняйся, смирно, направо! В обход по залу шагом марш.

### ***Музыкальная разминка «Светофор»***

*Ф.И:* В две колонны, стройся! По ходу движения берёте кубик из корзины  
(построение в две колонны)

*Ф.И:* На лево, разомкнулись на вытянутые руки в стороны.

### **Основная часть:**

*Грузы возит грузовик -  
Он лениться не привык.  
Поместилось много грузов  
В мой большой просторный кузов.  
Их спешу доставить в срок!  
Хоть бы кто-нибудь помог..."*

### **Общеразвивающие упражнения с кубиками:**

*Ф.И:* Берем в руки кубик и выполняем упражнения.

**1.** И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4 раза).

**2.** И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза).

**3.** И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону),

**4.** И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение. (8 раз).

**5.** И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

### **Упражнение на дыхание «Надуваем шины»**

*Ф.И:* Ребята, сложили кубики в коробку и построились в шеренгу (*расстановка инвентаря: кубики, скамейки*)

*У нашей у машины –  
Резиновые шины!  
Колеса крутятся легко –  
Подпрыгивают высоко!*

**Основные виды движений:**

*Ф.И:* А теперь друзья переходим к следующим упражнениям: первое упражнение пройти змейкой огибая кубики; второе упражнение ноги вместе, руки на пояс, перепрыгиваем на двух ногах через кубики; третье упражнение подходите к скамейке, встаем, руки в стороны, проходим до конца скамейки, аккуратно спускаемся вниз, не прыгаем. По очереди, друг за другом выполняем упражнения (*дети выполняют упражнения поточным способом*)

*Ф.И:* Молодцы! Хорошо выполнили все упражнения, а теперь мы с вами поиграем.

*Мы веселые трамвайчики, мы не прыгаем, как зайчики,  
Мы по рельсам ездим дружно. Эй, садитесь, кому нужно!*

*Ф.И:* Разделимся на две команды. На первый, второй рассчитайсь! Первые номера строятся в шеренгу с этой стороны ковра, вторые номера строятся в шеренгу с другой стороны ковра. А теперь внимательно слушаем правила игры. Первые номера – трамвайчики, в руках у вас обруч. Вторые номера – пассажиры, вы стоите на остановке. Каждый трамвайчик может перевести только одного пассажира. Трамвайчик подъезжает к пассажиру, который занимает место в обруче и отвозит на противоположную сторону. Затем меняемся местами.

**Подвижная игра «Мы весёлые трамвайчики»**

*Ф.И:* Ребята, сложите обручи и построитесь в колонну, в обход по залу шагом марш.

**Заключительная часть:** ходьба по залу, восстановление дыхания спокойным шагом под музыкальное сопровождение (*построение в шеренгу*).

*Ф.и:* Занятие окончено. На право, шагом марш! (*выход из зала*)

