

План-конспект физкультурного занятия с детьми средней группы (4-5 лет)

«Матросы на корабле»

Место проведения: физкультурный зал.

Форма проведения: сюжетная.

Задачи:

1. Расширять функциональные возможности вестибулярного аппарата.
2. Учить контролировать положение своего тела, сохранять динамическое и статическое равновесие в упражнениях на гимнастических скамейках.
3. Формировать навыки коллективного взаимодействия двигательной деятельности.

Оборудование: 2 длинные гимнастические скамейки, 6 набивных мешочков, 8-10 обручей среднего диаметра (60-70 см), 2 мата.

№	Программное содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть (4 мин)			
1	Построение в шеренгу, приветствие. Педагог сообщает детям, что сегодня они будут матросами, а гимнастические скамейки – это «корабли»	1 мин	В центре зала параллельно стоят две гимнастические скамейки (расстояние 2,5–3 м)
2	Сюжетно-игровая ситуация: плывем на кораблях. <i>Подвижная игра с ходьбой и бегом «Матросы на корабле»:</i> дети садятся друг за другом «верхом» на скамейки и кладут впереди сидящему игроку руки на плечи. По команде «Поплыли!» слегка наклоняются вперед и выпрямляются, имитируя движение корабля. По команде «Причалили к берегу!» выходят из кораблей и выполняют упражнения с разновидностями ходьбы, бега в соответствии с сюжетом. По команде «По местам!» садятся на свои «корабли» и «плывут» дальше	5–6 раз	Разновидности ходьбы: с высоким подниманием бедра, на носках, широки шагом. Разновидности бега: обычный, с высоки поднимание бедра. Ходить и бегать в заданном направлении, не мешая другу Садиться только на свой «корабль»
3	Сюжетно-игровая ситуация: дуем на воду. <i>Динамическое дыхательное упражнение:</i> И.п. – сед на скамейке поперек, согнув ноги, руки на поясе. 1-2 –поднять плечи вверх, вдох носом; 3-4 – опустить плечи, наклонить голову, выдох ртом	3 раза	Согласовывать движения с дыханием Вдох глубокий, выдох длинный

Основная часть (18 мин)			
1	Сюжетно-игровая ситуация: матросы делают зарядку. <i>Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках:</i>	4 мин	
	«Сильные матросы»; И.п. – сед на скамейке поперек, согнув ноги, руки в стороны. 1 – согнуть руки в стороны; 2 – и.п.	5-6 раз	Кисть в кулаке Туловище держать ровно
	«Качаемся на волнах»; И.п. – сед на скамейке поперек, согнув ноги, руки за головой. 1-2 – наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 3-4 – и.п. 5-8 – то же в др. сторону.	4-5 раз	Ноги с места не сдвигать
	«Заводим мотор»; И.п. – упор сидя сзади на скамейке вдоль. 1-3 – правую ногу вперед, вращать в голеностопном суставе; 4 – и.п. 5-8 – то же др. ногой.	3-4 раза	Туловище слегка отклонить назад, ноги в коленях не сгибать
	«Плывем под водой»; И.п. – упор на коленях лицом к скамейке. Пролезать под скамейкой.	4-5 раз	На животе, «попластунски»
	«Поднимаемся на палубу»; И.п. – стойка лицом к скамейке. 1-2 – встать на скамейку; 3-4 – и.п. 5-8 – то же с др. ноги	3-4 раза	Медленно, аккуратно, удерживать равновесие
	«Веселые матросы»; И.п. – стойка боком к скамейке, руки на поясе. 1-4 – подскоки вокруг скамейки на двух ногах; 5-8 – ходьба вокруг скамейки на носках	2 серии по 6-8 раз	Активно отталкиваться, мягко приземляться
2	Сюжетно-игровая ситуация: матросы на палубе корабля. <i>Упражнения на гимнастических скамейках:</i>		Выполняют в двух группах поточно
	➤ ходить по скамейке (руки в стороны), перешагивая через 3 мешочка, в конце скамейки спрыгивать на мат, пролезать в упоре на коленях под дугой	2 раза	Соблюдать расстояние, не спешить Спрыгивать на мат, приземляясь на полусогнутые ноги
	➤ ползать по скамейке в упоре на коленях, прыгать через 4–5 обручей (из обруча в обруч), выпрыгивая вверх из приседа	2 раза	Держаться руками за края скамейки, подбородок приподнять, спину прогнуть

	➤ ходить по скамейке боком приставным шагом (на середине скамейки развернуться другим боком), прыгивать на мат, бегать «змейкой» между обручами	2 раза	Спину держать ровно
3	Сюжетно-игровая ситуация: матросы убегают от акулы. Подвижная игра «Матросы и акула»: игроки – «матросы» стоят на своих скамейках – «кораблях», водящий – «акула» стоят в «доме» на другой стороне площадки. По команде « <i>Матросы – в море!</i> » «матросы» прыгивают со своих скамеек, бегают по площадке, имитируя плавание движениями рук. По команде «Акула!» игроки убегают на свой «корабль», а «акула» догоняет их и пятнает	3 раза	Под скамейки положить маты. Прятаться от «акулы» можно только на свой «корабль».
Заключительная часть (3 мин)			
1	Сюжетно-игровая ситуация: матросы отдыхают. Спокойная ходьба в колонне по одному	2 мин	В сочетании с дыхательными упражнениями
2	Построение, подведение итогов	1 мин	