**Негосударственное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №196 ОАО «РЖД»**

**КОНСПЕКТ**

**физкультурного занятия**

**«Во саду ли в огороде»**

**(средняя группа)**

**Составил:**

**Инструктор по физической культуре**

**НДОУ «Детский сад №196 ОАО «РЖД»**

**Головина Татьяна Александровна**

**г..Красноярск, 2010г.**

**Программное содержание:**

* развивать физические и волевые качества: выносливость, ловкость, выдержку, внимание;
* упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную;
* упражнять в ходьбе и ползании на четвереньках между предметами;
* упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;
* воспитывать организованность, самостоятельность;
* создавать эмоциональный настрой.

**Материал и оборудование:**

* набивные мячи;
* ленточки по количеству детей;
* погремушки по количеству детей;
* маски – шапочки: капуста, стручок, огурец.

**Ход занятия**

***1 часть***

Дети стоят врассыпную.

**Инструктор:**

Наш веселый огород

В гости всех друзей зовет!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методические указания | Дозировка | Содержание |
| *В огород мы пойдем,*  *Урожай соберем!* | 2 круга | Ходьба в колонне по одному. |
| *Эй, лошадка, гоп-гоп-гоп,*  *Отвези нас в огород.* | 2 круга  1 круг | Бег в колонне по одному.  Прямой галоп. |
| *Эй, лошадка, тише, тише.*  *Огород все ближе, ближе.* | 1 круг  2 круга | Ходьба с высоким подниманием колен.  Обычная ходьба. |
| *Вот уже и огород!*  *Сколько в нем всего растет!* |  | Перестроение в круг. |
| ***2 часть ОРУ (без предметов)*** |  |  |
| *1. У капусты кочаны –*  *Вот такой величины!* | 4 раза | И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.  1 – поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо;  2 – и.п. |
| *2. Хвостик есть, а не мышка.*  *И совсем он не малышка!*  *Он зеленый огурец –*  *Удалой молодец!* | 4 раза | И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.  1-2 – поворот вправо-влево;  3-4 – два притопа на месте. |
| *3. Прячет морковка свой носик на грядке.*  *Видно, морковка играет в прятки!* | 4 раза | И.п.: сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков или за спиной.  1 – согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить;  2 – и.п. |
| *4. Толстый желтый кабачок*  *Солнцу показал бочок.*  *Показал животик, спинку.*  *Посмотри-ка на картинку.* | 4 раза | И.п.: лежа на спине.  1 – переворот на живот;  2 – и.п.;  3 – переворот на спину;  4 – и.п. |
| *5. Дружный наш огород*  *Веселится и поет.*  *Как попрыгает немножко,*  *Пошагает, отдохнет.* | 2 раза | Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой. |
| ***Основные виды движений*** |  |  |
| **Игра «Горох»**  *Непослушный горох*  *Раскатился.…Ох, ох!*  *Вы, горошине, бегите.*  *Домик свой скорей найдите.* | 2 - 3 раза | Дети – горошины бегают врассыпную. По окончании слов – построение за ребенком – «стручком». |
| **Игровое упражнение**  **«Пройдем между грядками»** | 3 раза | Ходьба и ползание между набивными мячами. |
| **Игровое упражнение**  **«Кто быстрее»** | 3 раза | По кругу разложены погремушки по количеству на одну меньше, чем количество детей. Дети прыгают вокруг, по сигналу останавливаются и берут свободную погремушку. |
| **Подвижная игра**  **«Огуречик»**  *Огуречик, Огуречик,*  *Не ходи на тот конечик.*  *Там мышка живет,*  *Тебе хвостик отгрызет.*  **Считалка**  *Зайчишка-трусишка*  *По полю бежал,*  *В огород забежал,*  *Морковку нашел,*  *Капусту нашел.*  *Сидит, грызет.*  *Иди прочь – хозяин идет.* | 2 раза | Дети – огурчики ходят по кругу, взявшись за руки. В центре круга «мышка». По окончании слов дети разбегаются, а «мышка» собирает у них ленточки – хвостики. Водящий – «Мышка» выбирается считалкой. |
| ***3 часть*** |  |  |
| **Хоровод**  **«Огородная – хороводная»**  *Есть у нас огород,*  *Там капуста растет.*  *Вот такой вышины,*  *Вот такой ширины.*  *Ты капуста к нам спеши,*  *И немножко попляши.* | 1 раз | Заранее выбирается ребенок – «капуста».  Можно выбрать другой овощ. |