**Комплекс физического занятия**

**в средней группе.**

**Образовательная область:** физическое развитие

**Цель:** Укрепление здоровья детей, создание условий для привития интереса к физической культуре. Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге, в ловле, в лазании, прыжках.

**Образовательные задачи:**

* Учить детей ходьбе на носочках, с высоким подниманием колен. Подбрасыванию мяча, ходьбе по гимнастической скамейке.
* Прыжкам и пролезанием под обручами, бегу с подпрыгиванием через обручи.
* Совершенствовать навыки пролезания в обруч.
* Закреплять навык бросания мяча вверх и ловли его двумя руками.

**Оздоровительные:**

* Способствовать повышению функциональных возможностей организма.
* Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

**Воспитательные:**

* Воспитывать навыки свободного передвижения в группе и быстрому реагированию на сигнал воспитателя.
* Воспитывать навыки ловкости, быстроты и равновесия.
* Воспитывать коллективные согласованные действия.
* Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений.

**Материалы и оборудование:**

* Обручи-5 шт.
* Кегли-10 шт
* Мячи среднего диаметра – по количеству детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задание | Дозировка | Указания |
| I.**1. Вводная часть.**  Построение в колонну по одному.  Обычная ходьба  Ходьба на носочках  Ходьба на пяточках.  Ходьба с высоким поднимаем колен.  Обычный бег.  Бег со сменой направления.  Ходьба с восстановлением дыхания.  **2. Основная часть. ОРУ.**  **1. «Растём».**  И.П: сидя на корточках.  1- Встают  2-Тянутся, встают на носочки.  3-И.п.  **2. «Дует ветер»**  И.п: Ноги на ширине плеч. Руки на поясе.  1- Наклоны вправо.  2-Наклоны влево.  **3.** **«Мяч вверх»**  И.п.: Мяч на полу. Ноги на ширине плеч.  1- наклоняемся берем мяч.  2- Поднимаем его вверх.  3- Ставим мяч перед собой.  4- И.п.  **4. «Белочка, лови орешек!»**  И.п: Стоя, мяч в руках.  1- Подбрасываем мяч вверх.  2- Делаем хлопок.  3- Ловим мяч.  4- И.п.  **3.ОД**  **1.** Ходьба по скамейке с киданием мяча в корзину.  **2.** Прыжки через обруч.  **3.** Пролезание под обручи с выполнением задания.  **4.** Бег по кругу с подпрыгиванием через кегли.  **Подвижная игра «Мышеловка»**  ***Цель:*** Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.  ***Ход игры:*** играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг «мышеловку», остальные мыши.  Слова: Ах, как мыши надоели, Всё погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, Доберемся мы до вас. Вот расставим мышеловки, Переловим всех сейчас! Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.  **4. Заключительная часть.**  **1.** Обычная ходьба  **2.** Ходьба с восстановлением дыхания.  **3.** Построение в шеренгу. | 4-5 раз  1,5-2 мин.  4 раза  4 раза  5 раз  5 раз  1 раз  8-10 раз  1 раз.  2 круга. | Здравствуйте ребята!  -В колонну стройся! (Проверить внешний вид детей, проверить правильность построения, похвалить за быстрый сбор.  «Отправляемся гулять, чудеса нас будут ждать. Чтобы нам не потеряться, друг друга будем мы держаться»  - На месте шагом марш!Идем по кругу. В обход по залу шагом марш. Спину держим прямо, держим равновесие.  Сейчас идем на носочках. Руки ставим на пояс. Идем как балерины.  Идем на пяточках. Руки ставим в стороны. Держим расстояние.  Спинку держим прямо. Молодцы!  Сейчас, руки поставим на пояс. Идем друг за другом и высоко поднимаем колени.  А теперь бежим друг за другом. Держим расстояние между собой.  Не обгоняем друг друга. Молодцы!  Ребята, когда я ударь в бубен, разворачиваемся и бежим в другую сторону.  Идем обычным шагом. Восстанавливаем дыхание. Поднимаем ручки вверх делаем вдох, опускаем ручки.  Представьте, что вы снова стали малышами, и вы растете. Садимся на корточки, вы ведь малыши. А теперь встаем, растем. Тянемся как можно выше. Становимся выше и выше.  А теперь вы снова стали маленькими, садимся обратно. Давайте повторим. Молодцы ребята!  Ребята, представьте, что вы деревце, подул ветер и дерево закачалось вправо и влево  «Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревце.».  (Наклоняемся вправо- влево).  Ребята, представьте, что вы деревце, подул ветер и дерево закачалось вправо и влево.  Молодцы.    Ребята, перед вами на полу лежит мяч. На счёт 1: Нужно наклониться и взять мяч, на счёт 2: поднять его вверх над головой. На счёт 3: в руках выставляем мяч перед собой. На счёт 4: кладём мяч на пол и принимаем И.п.  Ребята, представьте, что вы белочки и в руках у вас орешек (мяч). На счёт 1: подбрасываем орешек вверх. На счёт 2: делаем хлопок в ладоши. На счёт 3: Ловим орешек. Принимаем И.п  Ребята, а теперь представьте, что вы солдаты и идёте по прямой линии. Вам нужно попасть в корзину мячом.  Крепки руки, меток глаз.  Трудно армии без нас.  В цель мячи кидаем –  Точно попадаем.  Берём мяч в руки и идём по гимнастической скамье, дойдя до конца скамьи бросаем мяч в корзину, которая стоит у стены. Стараемся попасть.    А сейчас, ребята, мы будем прыгать через ямки.  На полу лежат обручи, представьте, что это- ямки, и чтобы в них не попасть, нужно их перепрыгнуть.  Встаём на носочки, руки на поясе, спина прямая. На счёт 1,2,3 делаем прыжок через обруч.  Ребята, я держу в руках обруч. Вам нужно пройти через него не касаясь стенок обруча. А затем взять 2 мяча, держа их перед собой, и пройти через обруч обратно, не касаясь его стенок. Молодцы!  Сейчас все делаем круг. На полу стоят кегли. Во время бега вам нужно подпрыгивать через эти кегли так, как будто это пеньки, не задевая их.  Молодцы!  Ребята, вы должны слушать слова и двигаться настолько быстро, чтобы не оказаться в мышеловке. Размыкать руки детей, которые стоят в кругу- нельзя!  В обход по залу шагом марш! Идем по кругу. Спину держим прямо, руки на поясе, держим равновесие. Идем обычным шагом.  Восстанавливаем дыхание.  Соединяем ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делаем вдох и проговариваем:  Надуваем быстро шарик,  Он становится большой.  Вдруг шар лопнул,  Воздух вышел,  Стал он тонкий и худой.  При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с-с…  Итак, ребята. На месте стой, направо, раз-два.  Сегодня вы все очень постарались и выполнили почти все упражнения правильно, то что у нас не получилось, мы повторим в следующий раз.  Все молодцы. Всем спасибо! |