**«Нужно спортом заниматься, чтоб здоровым оставаться!»**

**План-конспект занятия по физической культуре**

**для средней группы**

**Цель занятия:** развивать ловкость и гибкость.

**Задачи:**

-закреплять умения лазить по шведской стенке, совершенствовать прыжки на двух ногах;

-укреплять опорно-двигательный аппарат, способствовать предупреждению плоскостопия

-воспитывать внимательность, аккуратность и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, гимнастические дуги, шведская стенка, канат, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Продолжительность | Организационно-методические указания |
| Подготовительная 7 минут | 1. Построение в шеренгу, проверка осанки;2. Ходьба:-на носках;-на пятках;-в полуприсяде.3. Бег:-обычный;-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени назад;-с остановкой и замиранием (по сигналу);-переход на ходьбу, восстановление дыхания, построение в шеренгу.4. Перестроение в 3 колонны5. ОРУ:1. И. п. ноги вместе, руки на поясе.
2. Наклон головы вперед
3. И. п.
4. Наклон головы назад
5. И. п.
6. И. п. О. С.
7. Вытянуть руки вперед
8. Руки вверх, встать на носки
9. Вытянуть руки в стороны
10. И. п.
11. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе
12. Наклон туловища вправо
13. И. п.
14. Наклон туловища влево
15. И. п.
16. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.
17. Наклон туловища вперед
18. И. п.
19. Наклон туловища вперед
20. И. п.
21. И. п. О. С.

1- присесть, хлопок в ладоши2- И. п.3- присесть, хлопок в ладоши4- И. п.1. И. п. О. С.

1- Прыжком ноги врозь, руки вверх2- И. п.3- Прыжком ноги врозь, руки вверх4- И. п.6. Ходьба на месте7. Перестроение в шеренгу по звуковому сигналу | 20 сек20сек20 сек20 сек20 сек20сек20 сек3 раза20 сек30 сек4 раза4 раза6 раз6 раз6 раз 6 раз10 сек.20 сек | Спина прямая, смотрим вперед;руки прямые;руки за спиной;руки на поясе.соблюдение дистанции;руки на поясе;руки на поясе;соблюдение дистанции;вдох через нос, выдох через рот.ОрганизованноВыполнение под счетСпина прямая;Руки прямыеНаклон глубжеНе отрывать ноги от полаКолени не сгибать, пальцами коснуться полаПолный приседВыполнять под счетОрганизованно |
| Основная 9 минут | Полоса препятствий:1) Пройти по гимнастической скамье приставными шагами правым боком2) Подлезть под гимнастическую дугу3) Пройти по канату приставными шагами, пятки на земле4) Залезть на шведскую стенку с продвижением вправо на уровне 3 ступеньки и спуститься5) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до конуса (руки на поясе) | 3 раза | Руки на поясеРуками, не касаясь полаРуки за головойПроизвольным способом |
| Заключительная 4 минут | 1.Подвижная игра «Птички на веточке»2. Игра малой интенсивности «Повтори движение»3. Организованный выход из спортивного зала. | 3 мин30 сек30 сек | Смена галящего (кошки) 3 раза, следить за соблюдением правил игры.Построение в шеренгу по сигналу.Марш под удары бубна. |