

## План-конспект занятия в средней группе ДОУ.

**Тема:** наши добрые дела (дружба, помощь, забота).

**Задачи:**

**Образовательная:** упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия посредством проведения занятия для детей 4–5 лет в ДОУ.

**Развивающая:** способствовать развитию ловкости у детей 4–5 лет в ДОУ посредством выполнения ловли мяча.

**Воспитательная:** способствовать воспитанию внимательности на занятии у детей 4–5 лет в ДОУ посредством проведения игры “Летает-не летает”.

**Место проведения:** ДОУ.

**Дата проведения занятия:** 06.03.2026.

**Инвентарь и оборудование:** мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки.

Части	Двигательное содержание физ. занятия	Дозировка	Темп	Дыхание	ОРУ
1	2	3	4	5	6
<b>В В О Д Н А Я  Ч А С Т Ь  2'45"</b>	1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия.	1'	1.низкий	1.произвольно.	1.Спина прямая, руки вдоль туловища, пятки вместе, носки врозь.
	2.Ходьба в колонне по одному.	15"	2.средний	2.произвольно.	
	1) “Слушай сигнал”. Ходьба на носках, руки вверх. 2) “Пятка к носочку”. Ходьба на пятках, руки за спину.	15" 15"			1.вдох, выдох. 2.вдох, выдох.

	<p>3) «Ходьба балерины». Носками наружу, руки в сторону.</p> <p>4)Бег. На сигнал воспитателя бег врасыпную.</p>	<p>15”</p> <p>1’</p>		<p>3.вдох, выдох.</p> <p>4.произвольно.</p>	<p>3.смотрим вперед.</p> <p>4.не спешим, смотрим под ноги.</p>
<p><b>О</b></p> <p><b>С</b></p> <p><b>Н</b></p> <p><b>О</b></p> <p><b>В</b></p> <p><b>Н</b></p> <p><b>А</b></p> <p><b>Я</b></p> <p><b>Ч</b></p> <p><b>А</b></p> <p><b>С</b></p> <p><b>Т</b></p> <p><b>Б</b></p> <p><b>12’</b></p>	<p><b>ОРУ</b></p> <p>1. «Заведи часики». И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1–3 - согнуть руки в локтях и вращать ими перед грудью, 4 - и. п.</p> <p>2. «Не ленись». И. п. - узкая стойка, руки у плеч. 1 - наклон вправо, правая рука вниз. 2 - и. п., 3 - наклон влево, левая рука вниз, 4 - и. п.</p> <p>3. «По коленям». И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. 1-наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям, 2-и.п. 3-наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям,</p>	<p>6–7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>1.средний.</p> <p>2.средний.</p> <p>3.средний.</p>	<p>1.вдох, выдох.</p> <p>2.вдох, выдох.</p> <p>3.вдох, выдох.</p>	<p>1.спина прямая.</p> <p>2.напрягите ноги.</p> <p>3.наклон ниже.</p>

	<p>4-и.п.</p> <p>4. «Поворотики». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки к плечам. 1-поворот в правую сторону, руки прямые, хлопок, 2-и.п., 3-поворот в левую сторону, руки прямые, хлопок. 4-и.п.</p> <p>5. «Мы рады». И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1–4. Прыжки на месте.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1.Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).</p> <p>3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с</p>	<p>5–6 раз</p> <p>3–4 раза</p> <p>5–6 раз</p> <p>2–3 раза</p> <p>2–3 раза</p>	<p>4.средний.</p> <p>5.средний.</p> <p>1.средний.</p> <p>2.средний.</p> <p>3.средний.</p>	<p>4.вдох, выдох.</p> <p>5.вдох, выдох.</p> <p>1.вдох, выдох.</p> <p>2.вдох, выдох.</p> <p>3.вдох, выдох.</p>	<p>4.руки держим прямо.</p> <p>5.выше прыжок.</p> <p>1.напрягите пальцы, броски выполнять только по команде.</p> <p>2. Четыре пальца захватывают скамейку снизу, большой палец находится сверху.</p> <p>3. держим равновесие, спину прямо.</p>
--	---	---	---	---	--

	мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).				
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь  5'	1.Подвижная игра “Летает - не летает”.	3'	1.низкий.	1.произвольно.	1. Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся.
	2.Рефлексия.	2'			2. Что вам больше всего понравилось на занятии? Какое настроение у вас было до занятия и после? Что

					вы бы хотели повторить на следующих занятиях?
--	--	--	--	--	---