Конспект физкультурного занятия в средней группе.

Физинструктор: Р.А.Бурмакина.

**Цель:**

Создать условия, чтобы дети научились удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

**Задачи:**

1. Развивать самостоятельность действий и умение ориентироваться в пространстве при ходьбе и беге между предметами.
2. Развивать и укреплять мышцы ног, ловкость и координацию движений в прыжках на двух ногах.
3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре и правильную осанку – голову и спину держать прямо.
4. Воспитывать сосредоточенность, внимание и собранность в упражнениях в равновесии.

**Инвентарь:**

 14 кубиков, 2 скамейки, 12 колец

**1 часть (2 мин.)**

Построение. Равнение.

Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики.

(Повторить 3 раза.)

Построение около кубиков.

**2 часть (17мин.)**

**ОРУ с кубиками:**

- И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой руки в правую руку. (4-5 раз).

- И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6раз).

- И.п. – сидя, ноги врозь, кубик держим двумя руками. Наклониться вперед, положить кубик между пальцами ног, выпрямиться, руки на поясе. Наклониться вперед, взять кубик двумя руками, вернуться в и.п.

- И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

**ОВД.**

1. **Равновесие** – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.

Дети сидят. Перед ними стоят скамейки.

После показа и объяснения дети парами выполняют упражнение в равновесии. (1раз)

На скамейки ставлю по два кубика на расстоянии двух шагов друг от друга. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе.(1раз)

1. **Прыжки** на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5м.

После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в прыжках. (1раз)

1. Подвижная игра «Автомобили».

Детям раздаются кольца. «Автомобили» разбегаются по залу врассыпную. На сигнал: «Внимание!» поднимаю красное/зеленое кольцо – «автомобили» останавливаются/продолжают двигаться. (3раза)

**3 часть(1мин.)**

Рефлексия.

Игра малой подвижности «Здравствуй, друг!»

Уход детей из зала в колонне по одному.