Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №190»

**Конспект**

**физкультурного занятия**

**Тема: «Как медвежата в цирке выступали»**

группа общеразвивающей направленности детей 4-5 лет №2

Подготовил: инструктор по физической

культуре Салихова Е. В.

г. Оренбург, 2019 г

**Цель:** развивать ловкость и координацию движений посредством спортивных упражнений.

**Задачи:**

**образовательные:**

* упражнятьв ходьбе и беге между предметами;
* отрабатывать ползание по гимнастической скамейке на четвереньках « по-медвежьему»;
* отрабатывать умение выполнять упражнения со шнуром;
* отрабатывать умение перестраиваться в три колонны;
* познакомить с подвижной игрой «Пчелы и мед»;
* отрабатывать умения в упражнениях с мячом;

**развивающие:**

* развивать координацию, гибкость, внимание;
* развивать умение ориентироваться в пространстве;

**воспитательные:**

* воспитывать желание заниматься спортивными упражнениями, быть здоровым.

**Оборудование:** кегли, скамьи, мячи по количеству детей, косички.

**Ход занятия.**

Вводная часть:

*Построение детей в шеренгу, равнение на первого стоящего.*

**Инструктор:** Ребята посмотрите, сколько к нам в гости пришло гостей, давайте поздороваемся с ними. (Дети здороваются). Прежде чем начать занятие, отгадайте загадку.

«Неуклюжий, косолапый

В лесу глухом живет.

Летом ест малину,

А зимой лапу сосет».

Дети: медведь

**Инструктор:** Как вы догадались, что это медведь? Правильно, это медведь. Где кроме леса мы можем увидеть медведей? Что делают медведи в цирке? Чтобы медведи все это могли делать их долго тренируют, они как люди занимаются. Хотите потренироваться как медвежата?

**Инструктор:** Сначала, медвежатам нужно размяться. Приготовились. Направо. Перестроение шеренги в колонну по одному, «змейкой», между предметами (кегли)

Ходьба по залу перешагиванием через шнуры (0,5 круга)

Ходьба по залу на носках, руки на поясе (0,5 круга)

Ходьба по залу на пятках, руки на поясе. (0,5 круга)

Бег по залу ( 1 круг)

Ходьба и бег врассыпную

Ходьба. Восстановление дыхания. Построение в одну колонну.

Основная часть:

**Инструктор:** после разминки медвежата учат разные упражнения. Чтобы и мы смогли научиться упражнениям, необходимо перестроится в три колонны.

ОРУ с косичкой (выполнять 4-5 раз).

1. И. п. –стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вывести вперед, вверх, вперед, вернутся в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п.- стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вывести вперед, подняться вернутся в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п.- лежа на спине, косичка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, отпустить ногу, вернутся в исходное положение. (5-6 раз).
4. И. п.- сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснутся пола между носков ног, выпрямится, вернутся в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. –стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу, встаем боком к косичке и попрыгаем вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.

*Инструктор собирает косички.*

**Инструктор:** С какими спортивными снарядами могут выступать медвежата в цирке? Медвежата очень любят играть и выступать с мячами.

Разбираем мячи из короба и встаем на свои места. Выполнение упражнений с мячом –броски об пол и ловля двумя руками, каждый в своем темпе.

ОВД:

1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз).

**Инструктор:** а еще медведи виртуозно лазают по доскам, веревкам, лестницам. Но сначала они тренируются на скамейках.

*Инструктор ставит две скамейки параллельно друг другу.* *Дети становятся в две шеренги напротив скамеек.* *После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по- медвежьему».*

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (1-2 раза).

Инструктор: ребята, чем любят лакомится медведи? Кто дает мед? Есть замечательная игра «Пчелы и медведи»

**Игра «Пчелы и медведи»**

Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.   
На одной стороне зала находится улей, а на противоположной — луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу инструктора: «Утро!» пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений - гимнастической скамейки, жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (садятся на гимнастические скамейки) и лакомятся медом. Инструктор подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Заключительная часть

**Инструктор:** Утомленные медвежата расслабляют свои ножки, готовятся к отдыху.

*Ходьба по кругу, перестроение в одну шеренгу, упражнение на расслабление, присед на корточки.*

**Инструктор:** От чего могли устать медвежата? Чем они занимались? Утомленные медвежата уснули. Им снился сон:

Сон-это сказка волшебная,

Там снятся разные чудеса.

Медведям же снилась - пчела.

Слегка вздрагивали медведи, когда она гудела.

Медвежата проснулись, потянулись и как настоящие спортсмены построились в колонну. До свидания.