**ПК 1.1. ПЛАНИРОВАТЬ МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА И ЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

**План-конспект физкультурного занятия в средней группе.**

*Дата и время проведения занятия*: 23 апреля 2018 года.

*Место проведения занятия*: МБДОУ д/с «Ёлочка» п. Мотыгино.

*Одежда и обувь*: белые футболки, черные шорты, чешки.

*Оборудование*: гимнастическая скамейка, 3 обруча, тоннель, руль разного цвета на каждого ребенка, 3 флажка разного цвета (желтый, красный, зеленый), коврики для профилактики плоскостопия.

*Цель***:**формирование основ положительного отношения к двигательным действиям, расширение представлений о своем теле и способах его тренировки.

*Задачи:*

* Упражнять детей в ходьбе и беге.
* Развивать ритм и темп движений
* Продолжать учить ходить в колонне по одному.
* Формировать правильную осанку во время ходьбы.
* Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе.
* Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке.
* Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед.
* Добиваться уверенного и активного выполнения основных движений
* Учить действовать по сигналу воспитателя во время иры
* Учить выполнять массаж спины.
* Развивать гибкость, пластику при выполнении общеразвивающих упражнениях
* Совершенствовать двигательные навыки и физические качества,
* Развивать познавательный интерес к своему здоровью;

*ХОД ЗАНЯТИЯ.*

Вводная часть:

- Нам пора начинать свое занятие.

-Приготовились. Направо. (Перестроение шеренги в колонну по одному.)

Ходьба по залу. (0,5 круга)

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

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

Ходьба широким шагом (0,5 круга)

Ходьба семенящим шагом. (0, 5 круга)

Бег по залу (1 круг)

Бег по залу с подпрыгиванием до ладони. (0,5 круга)

Бег с подлезанием (0,5 круга)

Бег с перепрыгиванием через препятствие (0, 5 круга)

Ходьба. Восстановление дыхания.

Основная часть:

Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по двое.

ОРУ (выполнять 4-5 раз)

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе

          1-2 руки в сторону, руки вверх хлопок над головой

          3-4 вернуться в И.п.

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки прямые, перед собой

         1-2 скрестный движения рук перед собой

         3-4 поменять положения рук, вернуться в И.п.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

        1-2 наклоны вправо (влево) скользящие движения рук по ноге.

И.п. – основная стойка, руки на поясе,

        1-2 шаг вперед правой ногой (левой)

        3-4 приседания

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

       1-2 мах правой (левой) ногой хлопок под коленом

       3-4 вернуться в И.п.

И.п. – основная стойка, руки свободно опущены вниз

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

Перестроение из колонны по двое в колонну по одному.

Ходьба по залу с выполнением дыхательных упражнений.

Основные виды движений:

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки (2-3 раза)
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. (2-3 раза)
3. Подлезание в тоннель (2-3 раза)

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Правила игры: Дети сидят вдоль стены на скамейках, в руках держат рули – они автомобили. Каждый руль разного цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в руках держит – 3 цветных флажка, Поднимая флажок одного цвета – дети выезжают из гаража и бегают по площадке, подражаю автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 и 3 флажка сразу, тогда все машины выезжают из гаража.

Заключительная часть:

Массаж спины «На саночках»

|  |  |
| --- | --- |
| Подмели метлищейСтал двор чище.Поскребли лопаткой,Стал двор гладкий.Снег собрали в кучу,Сделали кручу.И на кручу санки,Покатили сами.Подбежали дети скоро-скоро,Притащили саночки на гору.Съехали с кручи, въехали в кручу. А на горку сами потащили сани. | Сверху вниз по спине «метём» ладонью«Поскребли» по спине ребром ладони.Одним движением по спине снизу вверх «снег»Провести рёбрами ладоней по спине вверх.Пройти указательным и средним пальцами по спине снизу вверх.Провести ребром ладони сверху-внизПройтись указательным и средним пальцами по спине. |

Ходьба по коврику для профилактике плоскостопия.