

Первая неделя

Конспект физкультурного занятия в средней группе

Занятие №25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

Дата 01.02.22

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть 3-4 мин	Построение .Проверка формы Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами расставленными в одну линию; ходьба и бег в рассыпную. Построение в 3 колонны ОРУ:	30*	
Основная часть 15мин	1. И.п-стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх. Подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой .опуститься на всю ступню, вернуться в и.п	бр	
	2.И.п –стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот Вправо (влево) отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п	бр	
	3. И.П-сидя на полу, ноги прямые, руки впере сзади. Понять првую прямую ногу вверх, опустить , вернутся и.п.		
	4. И.п лежа на животе , ноги прямые, руки согнутые в локтях, перед собой .Вывести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться –«рыбка».	бр	
	5.И.п- стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги вместе , ноги врозь).	бр	
	ОВД:		
	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамей (на середине поворот кругом, пройти дальше.	2р	
	2. Прыжки через брусики Подвижная игра «Котята и щенята»	2р	
Заключ. часть 1мин	Игра малой подвижности		

Конспект физкультурного занятия в средней группе

Занятие №26

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

Дата 04.02.22

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть 3-4 мин	<p>Построение .Проверка формы</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами расставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Построение в 3 колонны</p> <p style="text-align: center;">ОРУ:</p> <p>1. И.п-стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх. Подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой .опуститься на всю ступню, вернуться в и.п</p>	30*	
Основная часть 15мин	<p>2.И.п –стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот Вправо (влево) отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п</p> <p>3. И.П-сидя на полу, ноги прямые, руки впоре сзади. Понять првую прямую ногу вверх, опустить , вернуться и.п.</p>	бр	
	<p>4. И.п лежа на животе , ноги прямые, руки согнутые в локтях, перед собой .Вывести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться –«рыбка».</p>	бр	
	<p>5.И.п- стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги вместе , ноги врозь).</p> <p style="text-align: center;">ОВД:</p>	бр	
	<p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).</p>	2р	
	<p>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).</p>	2р	
Заключ. часть 1мин	<p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).</p>	10-12 раз	
	Игра малой подвижности		

Конспект физкультурного занятия в средней группе

Занятие №28

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

Дата 08.02.22

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть 3-4 мин	Построение .Приветствие. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег в рассыпную по всему залу.	30*	Проверка формы
Основная часть 15мин	ОРУ на стульях:	5 раз	
	1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение	5 раз	
	2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение	6 раз	
	3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение	4 раза	
	4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение	4-5раз	
	5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в		

Заклоч. часть 1мин	<p>исходное положение</p> <p>6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p> <p>ОВД:</p> <p>1,Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>		Выход из зала
-----------------------	---	--	---------------

Вторая неделя

Конспект физкультурного занятия в средней группе

Занятие №29

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

Дата 10.02.22

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть 3-4 мин Основная часть 15мин	<p>Построение .Приветствие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег в рассыпную по всему залу.</p> <p>ОРУ на стульях:</p> <p>1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение</p>	30* 5 раз 5 раз	Проверка формы

Заклуч. часть 1мин	<p>2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p>	6 раз	
	<p>3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение</p>	4 раза	
	<p>4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p>	4-5раз	
	<p>5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение</p>	2-3 раза 10-12 раз	
	<p>6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p>		
	<p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>		

Конспект физкультурного занятия в средней группе

Занятие №31

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках

Дата:15.02.22

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>Вводная часть 3-4 мин</p> <p>Основная часть 15мин</p> <p>Заключительная часть 1мин</p>	<p>Построение в шеренгу. Приветствие Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>ОРУ С МЯЧОМ:</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1.Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Розоцветные автомобили»</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>30*</p> <p>5раз</p> <p>по 3 раза в каждую сторону</p> <p>4-5раз</p> <p>4-5раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12 раз 2 раза</p>	<p>Проверка фрмы</p> <p>Выход из зала</p>

--	--	--	--

Третья неделя

Конспект физкультурного занятия в средней группе

Занятие №32

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках

Дата:17.02.22

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть 3-4 мин	Построение в шеренгу. Приветствие Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	30*	Проверка формы
Основная часть 15мин	ОРУ С МЯЧОМ: 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение	5раз	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).	по 3 раза в каждую сторону	
	3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение	4-5раз	
	4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение	4-5раз	
	5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и	3-4 раза 5-6 раз	

<p>Заклю ч. часть 1 мин</p>	<p>влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p style="text-align: center;">ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) <p>Подвижная игра «Розоцветные автомобили»</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>2-3 раза 2-3 раза</p>	<p>Выход из зала</p>
-------------------------------------	--	--------------------------------------	----------------------