

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №119

---

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00  
620105, г. Екатеринбург проспект Академика Сахарова, 43 тел.: (343)227-94-03  
e-mail: [mdou119@eduekb.ru](mailto:mdou119@eduekb.ru) <https://119.tvoyasadik.ru>



**Открытое занятие по физической культуре  
в средней группе  
«Быстрее, выше, сильнее»**

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Бабаян А.В.  
1 КК

**Екатеринбург 2020**

## Открытое занятие по физической культуре в средней группе «Быстрее, выше, сильнее»

### Программные задачи:

- повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;
- упражнять в ползании по гимнастической скамейке, обхват рук с боков;
- повторить упражнения в прыжках;
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;
- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

### I. Вводная часть

*Дети входят в зал, построение в шеренгу*

**Инструктор:** ребята к нам на занятие пришли гости, давайте дружно здороваемся. А сейчас, здороваемся с солнышком, небом и с теми, кто рядом.

- Здравствуй, солнце золотое! (*Тянутся вверх, ручки вверх.*)
- Здравствуй небо голубое!
- Здравствуй, вольный ветерок! (*Ручки в стороны.*)
- Здравствуй, маленький росток! (*Приседают, руки вниз.*)

Мы живем в одном краю, всех я вас приветствую.

**Инструктор:** Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

### Ходьба:

- Ходьба с высоким подниманием колен
- на носках
- бег поскаками
- на пятках
- бег
- ходьба
- перестроение через центр в три колонны.

**Инструктор:** Что надо делать, чтобы быть здоровым?

*Ответы детей*

**Инструктор:** Молодцы, вот сейчас мы с вами и сделаем зарядку

*Перестроение в 3 колонны. Размыкаемся*

## ОРУ с обручем

### Гимнастика для глаз

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз.

Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди.

Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах — «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди.

Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.— стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1—8.

Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

### Музыкальная разминка «Солнышко лучистое»

**Инструктор:** Сейчас немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

*Дышим тихо, спокойно, плавно*

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

*Перестроение в одну колонну.*

## **II. Основная часть**

Перестроение в 2 колонны

1. Ползание по скамейке, хват рук сбоку скамейки
2. Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч

**Подвижная игра:** водитель и пассажир. Обручи разных цветов и флажки разных цветов. Флажок поднимаю, едут машины этого цвета, дети проговаривают р-р-р, если флажок опускаю, машины уезжают в гараж.

## **III. Заключительная часть**

*Дети стоят в рассыпную или в шеренге по одному*

**Выполняем пальчиковую гимнастику «Прогулка»**

Раз, два, три, четыре, пять

*(Поочерёдно соединять пальцы подушечками)*

Вышли пальчики гулять.

*(Хлопки в ладоши)*

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой.

Этот пальчик для того,

*(Поочерёдный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне левой руки (при повторении - правой руки, начиная с большого)*

Чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный

И стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, избалованный он самый.

А мизинчик, хоть и мал,

Очень ловок и удал.

Раз, два, три, четыре, пять -

*(Интенсивно растереть кисти рук)*

Вышли пальцы погулять.

*(Энергично встряхивать кистями рук)*

Погуляли, погуляли

И домой пришли опять.

**Инструктор:** Настроение каково? Уходим в группу красиво, ножки поднимаем.