План-конспект занятия по физической культуре в средней группе.

Тема: Двое из ларца – одинаковых с лица!

Программное содержание: совершенствовать умение выполнять основные виды движений  в парах (бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его двумя руками; прокатывание мячей друг другу). Развивать координацию движений, мелкие мышцы рук, формировать образно – пространственное мышление. Воспитывать положительное отношение детей друг к другу. Совершенствовать ориентировку в пространстве (отражение в зеркале).

Оборудование: мячи, бубен, большой платок.

Ход занятия.

I. Вводная часть.

Ребята, посмотрите, пожалуйста, в зеркало (зеркальная стена) и кого вы там видите? Конечно, себя. Я не случайно предложила вам посмотреться в зеркало. Сегодня мы с вами будем играть в увлекательную игру, где один из вас будет человеком, смотрящимся в зеркало, а другой –  отражением человека в  зеркале.  Что бы игра получилась интересной нам необходимо провести разминку, глядя в зеркало.

Ходьба обычная на месте (10 сек.)

Ходьба вперёд-назад (10 сек.)

Прыжки на месте (10 сек.)

Ходьба  приставным  шагом вправо-влево  (10 сек.)

Бег на месте (20 сек.)

Ходьба с замедлением темпа  движения(15сек.)

 - После того как мы с вами так отлично размялись, можно и поиграть!

 - Давайте станем парами, лицом друг к другу по разным дорожкам (перестроение), так, чтобы один из пары стоял к зеркалу лицом, а другой – спиной.

II. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

         - А теперь, ребята, тот, кто оказался к зеркалу лицом, будет человеком, смотрящимся в зеркало, а тот, кто стоит к зеркалу спиной будет его отражением в зеркале . Какие движения люди смотрящиеся в зеркало покажут, такие движения должны повторить отражения в зеркале. (Показ с подготовленным ребёнком). Сейчас поднимите руку вверх те, кто будет «смотреться в зеркало» (проверить), а теперь те – кто будет отражением в зеркале (проверить).

1. И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взяться за руки.

1 – руки поднять вверх на уровне плеч.

2 – наклон головы вправо.

3 – наклон головы влево.

4 – и.п. /5 раз.

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, взявшись за руки.

1 -  руки в стороны.

2 –руки вверх.

3 – руки в стороны.

4 – и.п./ 5 – 6 раз.

1. И.п.: стоя,ноги на ширине плеч, взявшись за руки.

1 – наклон вправо  (улыбнуться друг другу).

2 – и.п.

3 – наклон влево (улыбнуться друг другу).

4 – и.п./ 5 – 6 раз.

1. И.п.: о.с., взявшись за руки.

1 – присесть, широко разведя колени в стороны, одновременно разведя руки в стороны.

2 – и.п.

3 – 4 – то же /5 – 6 раз.

1. И.п.: лежа на животе головой  друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе.

1 – прогнуться, широко разведя руки в стороны.

2 –и.п.

3 – 4 – то же./ 5 – 6 раз.

1. И.п.: ноги вместе, взявшись за руки.

1 –4 - прыжки ноги вместе – ноги врозь.

5 – 8 –ходьба на месте, руки свободно двигаются./ 5 – 6раз.

2. Основные виды движений.

Способ организации фронтальный.

- Молодцы, ребята, хорошо показали и движения и отражение в зеркале.

А теперь задание усложняется: нужно  взять с собой мячи. При этом теперь мы поменяемся местами: те, кто показывал движения, будут «отражением в зеркале», а кто был «отражением» – будут показывать движения.

Перестроение из пар в 2 звена (мячи берут по ходу движения).

1. Те, кто показывает движения, бросают мяч двумя руками снизу. А «отражения в зеркале» ловят мяч  двумя руками и так же, двумя руками снизу, бросают назад. (Расстояние 1,5 метра; повторить по 3 - 4 раза каждому).

2. Следующее движение -  прокатывание мяча по полу друг другу. (Расстояние 2 метра, повторить 4 – 5 раз).

Убрать мячи, оставшись в парах.

3. Подвижная игра

 «Найди себе пару!» Дети становятся в пары, кто с кем хочет. На определенный сигнал воспитателя (например, удары в бубен) дети расходятся или разбегаются по всей площадке по одному. На другой сигнал - два удара в бубен или слова: "Найди себе пару! - " снова спешат встать в пары с тем, с кем стояли раньше. Тому, кто долго ищет пару, дети говорят: "Галя, Галя (называют имя ребенка), не зевай, быстрее пару выбирай!" Игра повторяется.

III .Заключительная часть.

Построение свободное.

Игра малой подвижности «Чья пара под платком?»

Дети в парах стоят свободно по всему залу. Под звуки бубна пары распадаются и двигаются хаотично по всему залу. На громкий удар бубна все дети приседают и закрывают глаза. Воспитатель накрывает любого ребёнка платком. На вопрос: «Чья пара под платком?» дети встают, осматриваются, не подходя друг к другу. Тот, чья пара укрыта, называет спрятанного по имени. Платок снимается, игра продолжается.(3-4 раза).

Молодцы, ребята. Вы сегодня на занятии были  внимательными, ловкими и старательными. И, конечно же, заслужили награду. На прогулке мы с вами поиграем с солнечным зайчиком, который появляется только с помощью зеркала.

Возвращение в группу.