

Занятие по физической культуре с элементами ПДД в средней группе

Задачи:

Физо:

- Совершенствовать навыки основных видов движений: умение ползать на животе по скамье, перепрыгивать из обруча в обруч, ходьба приставным шагом, приучать детей к контролю и самоконтролю.
- Формировать правильную осанку.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.
- Воспитывать желание у ребенка обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.

Безопасность:

Создать условия, в которых дети могут реализовать накопленный опыт по Правилам Дорожного Движения.

Оборудование и инвентарь: три круга – красный, желтый, зеленый из цветного картона; мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, три обруча, мягкие кубики 4-5 штук.

Ход:

Дети выходят и встают в круг зала.

Инст-р.: - Сегодня мы с вами ребята вспомним о Правилах Дорожного Движения. - Ответьте мне, кто на дороге самый главный, а его сигнал должны слушать все пешеходы и автомобилисты.

Дети (хором): Светофор!

Инст-р.: - Ребята, а на какой свет светофора можно начинать движение?

Дети: Зелёный!

Инст-р.: А на какой свет мы должны остановиться?

Дети: На красный

Инст-р.: Хорошо. Сегодня мы будем выполнять упражнения под света светофора. На красный мы останавливаемся, на желтый свет мы готовимся выполнять и на зеленый свет выполняем. Сейчас в обход по залу, на зеленый свет светофора шагом марш.

Инст-р. показывает зеленый круг

Дети по сигналу начинают ходьбу с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, полуприсяде. Бег.

Загорелся красный свет. Дети останавливаются.

Инст-р.: Ребята, а скажите на, что похожи глаза светофора, какие они по форме?

Ответы детей: Глаза светофора круглые, похожи на солнышко, яблоко, мячики.

Инст-р.: Правильно. Глаза светофора круглые и похожи они на мячики. Возьмите пожалуйста себе для упражнения по одному мячику.

Дети разбирают мячи

ОРУ с мячами.

Загорелся желтый свет дети приготовились выполнять упражнения и.п. инст-р. показывает зеленый свет дети начинают выполнять упражнения.

1. «Мяч за голову».

И. П.: ноги слегка расставить, мяч внизу. 1 —2 — мяч вверх, посмотреть; 3—4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7 — 8 — И. П., сказать «вниз». Повторить 5—6 раз.

Инст-р. показывает красный свет дети перестали выполнять упражнения

Загорелся желтый свет дети приготовились выполнять упражнения и.п. инст-р. показывает зеленый свет дети начинают выполнять упражнения.

2. «Передай».

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч на полу справа, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге, сказать «левая»; 3—4 — И. П. То же, к правой. Повторить 4 раза.

Инст-р. показывает красный свет дети перестали выполнять упражнения

Загорелся желтый свет дети приготовились выполнять упражнения и.п. инст-р. показывает зеленый свет дети начинают выполнять упражнения.

4. «Погладим».

И. П.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу перед ногами. Присесть, погладить, сказать «*гладкий*» и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

Инст-р .показывает красный свет, дети перестали выполнять упражнения

Загорелся желтый свет дети приготовились выполнять упражнения и.п. инст-р. показывает зеленый свет дети начинают выполнять упражнения.

5. «На месте и вокруг».

И. П.: то же. 12—16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча (*два круга*). Прыгать легко. Повторить 2 раза.

Инст-р. показывает красный свет дети, дети перестали выполнять упражнения

ОВД

Инст-р.: Ребята, скажите, в каком месте правильно переходить дорогу?

Дети: По пешеходному переходу.

Инст-р.: Правильно. Вот и у нас есть пешеходный переход. Но после дождя на нем остались лужи. Давайте перепрыгнем его по сухим островкам. Воспитатель показывает желтый свет, дети подготовились.

Зеленый свет дети выполняют упражнение

1. прыжки из обруча в обруч (*руки на поясе*)
2. ходьба по кочкам приставным шагом (*руки на поясе*)

Инст-р .показывает красный свет.

Инст-р.: Хорошо, ребята вы перешли пешеходный переход. Скажите, нужна сила и сноровка, что бы выполнять правила дорожного движения?

Дети: Нужна

Инст-р.: Для следующего упражнения тоже нужна сила.

Инст-р. показывает желтый свет, дети подготовились.

Зеленый свет дети выполняют упражнение

3. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Инст-р. показывает красный свет.

Инст-р.: Очень хорошо вы справились со всеми упражнениями, а теперь давайте поиграем.

Инст-р показывает желтый свет и объясняет правила игры, дети подготовились.

Зеленый свет игра началась

Подвижная игра «Островок безопасности»

Цель: развивать у детей внимательность и умение действовать по сигналу.

Ход игры. Дети совершают различные движения под музыку. Когда музыка останавливается, они должны быстро **занять «островок безопасности»** начерченный (или выложенный из шнуров) в центре зала (площадки). 3-4 раза

Инст-р. показывает красный свет, игра закончилась

Релаксационная минутка, на восстановление спокойствия у детей.

«Спаси птенца»

Инст-р.: Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте его: медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к вам.