

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 393 г. Челябинска»  
(МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»)

---

ул. Комарова, д. 112-Б, г. Челябинск, Челябинская область, 454071  
тел. 8(351)772-63-22, 8(351)772-63-28, e-mail: [infosad393@yandex.ru](mailto:infosad393@yandex.ru), сайт: <https://dc393.ru/>  
ОКПО 36917435, ОГРН 1027403778159, ИНН/КПП 7452019426/745201001



**Конспект**  
**физкультурного занятия для детей средней группы с**  
**использованием цветных ориентиров**

**«Цветные маячки»**

Составила: Мудрая Елена Петровна  
инструктор по физической культуре  
высшей категории  
МБДОУ «ДС №393 г. Челябинска»

г. Челябинск, 2023 г.



Основная часть 15 мин	<b>ОРУ с маленькими мячами под музыку</b>		
	1. И. п.- ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1- мяч вперед, 2- и. п.	6 раз	Руки прямые
	2. И. п.- ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- мяч вверх, прогнуться, 2 – и. п.	6 раз	Прогнуться. Посмотреть на мяч
	3. И. п.- стоя на коленях, мяч вверх. 1 – наклон влево, 2 -и. п., 3-4 то же в другую сторону.	6 раз	В сторону
	4. И. п. -сидя на полу, ноги прямые, мяч за головой. 1 – наклон вперед, достать носки ног, 2 -и. п.	6 раз	Ноги прямые
5. Прыжки ноги вместе – ноги врозь	2х12 раз	Мягко, на носках	
Перестроение в одну шеренгу.			
<b>1. Метание мяча на дальность</b>	8-10 раз	На расстоянии 4 метров выложен черный шнур Ф.И. показывает и. п. для метания мяча на дальность (левая нога впереди, правая -сзади, мяч в правой руке у плеча) По команде метают мячи, подбирают их и снова принимают и. п. Дети метают мяч за черный шнур.	
			
Ходьба в колонне по одному, по ходу дети складывают мячи.			
<b>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</b>	8 прыжков х 3 раза	Дети прыгают мягко, на носках из обруча в обруч	
Ходьба в колонну по одному, дети берут флажки			
<b>3. Подвижная игра «Цветные автомобили»</b>	3 раза	Дети стоят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого-либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим. В руках держит флажки тех же	
			



Ходьба, по ходу дети складывают флажки

Заключительная часть  
2 мин.

Медленный бег.

Ходьба.

Проверить осанку детей в положении сидя на корточках.

цветов. Он поднимает флажок. Дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке в любом направлении, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2-3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

**Правила:** Выезжать и возвращаться в гараж по сигналу воспитателя.

Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

1 мин.

Бег под спокойную музыку.

30 сек.

Дыхание равномерное. Смотрят вперед

30 сек.

К спинам детей поочередно Ф.И. и воспитатель приставляют гимнастические палки. Голова и спина ребенка касаются палки.