

«Путешествие в джунгли»

(тематическое занятие по физической культуре для средней группы)

**Инструктор по физической культуре Бочарова Е.
В.**

Цель занятия: Развитие общих физических двигательных умений и навыков.

- **Задачи:**
- Закреплять умение держать в равновесие, лазать по шведской стенке, упражнять в прыжках из обруча в обруч.
- Способствовать развитию мышечной мускулатуры верхних и нижних конечностей.
- Воспитывать умение осознанно и целенаправленно выполнять задания, учить соблюдать правила игр.
- **Оборудование:**
- Шведская стенка, кочки, дуги, конусы, маты, обручи.

Дети входят в спортивный зал, строятся в шеренгу. Инструктор здоровается, объясняет тематику занятия («Путешествие по джунглям»)

- **Вводная часть:**

- Проводится разминка. Под музыкальное сопровождение дети выполняют различные виды ходьбы и бега, «пробираясь сквозь лианы, болото, и труднопроходимую местность».



Основная часть:

Дети выполняют основные виды движений "пробираясь через полосу препятствий".



Идут по «подвесному мосту», стараясь не упасть и сохранить равновесие.



Выполняют ОРУ с обручем среднего размера «висим на лианах»



Выполняют упражнение на ходунках, стараясь не упасть и сохранить равновесие « В гостях у усатого-полосатого»



Заключительная часть:

Проводится игра «Охотники и обезьянки»



По окончании игры дети выполняют дыхательные упражнения и упражнения на расслабление «выходим из джунглей, перед нами пляж, дышим свежим воздухом, загораем отдыхаем»

- В конце занятия проводится построение в одну шеренгу, инструктор проводит анализ занятия, дети «прощаются с джунглями, но обязательно обещают вернуться.»**