

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 «Ромашка» города Алушты

Конспект НОД
по физическому развитию детей
в средней группы №3

Воспитатель: Бахолдина О.Ю.

2020-2021 учебный год

Цель: обеспечивать гармоничное физическое развитие; развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.

Задачи:

- развивать внимание, координацию, проворность, ловкость, ориентирование в пространстве; умение выполнять движения по показу воспитателя и словесной инструкции;
- закреплять умение перестраиваться из одной колонны в две;
- развивать и закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично; соблюдать дистанцию;
- формировать правильную осанку;
- развивать умение держать равновесие при ходьбе во гимнастической скамейке;
- упражнять в правильном отталкивании при прыжках на двух ногах с продвижением вперёд;
- упражнять в прокатывании мяча между предметами двумя руками;
- упражнять в ходьбе и беге в рассыпную и построении в круг;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение выполнять движения под музыку;
- развивать интерес к подвижным играм, умение соблюдать правила игры.

Спортивный инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 2 мяча, обручи диаметром 40 см (6 шт.), флажки (по 2 на каждого ребёнка), кегли 10 шт..

Ход НОД.

I. Организационный момент. Комплекс ходьбы.

Построение в шеренгу, равнение, речёвка (произносится хором): *«Всем гостям «Добрый день!» и такое слово: с физкультурой все дружите, будете здоровы!»*.

Ходьба под музыку гимнастическим шагом, маршем, на носках, пятках. Лёгкий бег по кругу с соблюдением дистанции, бег змейкой, бег враспынную, построение в круг на смену музыкального сопровождения.

Перестроение в две колонны.

II. Основная часть.

1. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.

Упражнение 1.

И.п.: ноги вместе, флажки в руках, руки опущены вниз. На счёт раз – прямые руки поднять вперёд, счёт два – руки поднять вверх, счёт три – руки опустить вперёд, счёт четыре – и.п.. (Повторить 4 раза.)

Упражнение 2.

И.п.: ноги вместе, флажки в руках, руки опущены вниз. На счёт раз – прямые руки поднять в стороны, одновременно подняться на носки; на счёт два – вернуться в и.п.. (Повторить 4 раза.)

Упражнение 3.

И.п.: ноги параллельно на ширине плеч, руки с флажками в стороны. На счёт раз – правую руку согнуть в локте перед грудью, на счёт два – вернуться в и.п.. Повторить тоже самое левой рукой. (Повторить 4 раза.)

Упражнение 4.

И.п.: ноги параллельно на ширине плеч, руки с флажками в стороны. На счёт раз – наклон вперёд, прямые руки поднять в стороны, на счёт два – вернуться в и.п.. (Повторить 4 раза.)

Упражнение 5.

И.п.: ноги параллельно на ширине плеч, руки с флажками в стороны. На счёт раз – поворот туловища вправо, прямые руки поднять вперёд, на счёт два – вернуться в и.п.. То же самое повторить в левую сторону. (Повторить 4 раза.)

Упражнение 6.

И.п.: ноги параллельно на ширине плеч, руки с флажками опущены вниз. Глубокий вдох носом, руки плавно поднять вверх, медленное глубокое приседание с выдохом через рот на долгий звук «у», руки плавно опускаем вперёд. (Повторить 4 раза.)

2. Упражнение «Прокати мяч».

На полу в ряд стоят кегли на расстоянии 40 см друг от друга, дети змейкой прокатывают мяч двумя руками. Упражнение выполняется поточно двумя колоннами.

3. Упражнение «Преодолей препятствия».

Полоса препятствий состоит из трёх обручей (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд), гимнастической скамейки (ходьба с соблюдением равновесия).

Упражнение выполняется детьми по очереди одновременно двумя колоннами, дети должны не забывать передавать эстафету касанием плеча следующему участнику.

4. Подвижная игра «Птички в гнёздышках».

На полу разложены обручи, под лёгкую танцевальную музыку, дети произвольно лёгким бегом передвигаются по залу, руками имитируя взмахи

крыльев. По окончании музыки, занимают место в обруче по три человека. Игра повторяется несколько раз.

III. Построение в колонну по одному, заключительная ходьба по залу.

Дыхательная гимнастика «Все давно уже проснулись»

По словесному сигналу воспитателя, например: «Пчёлки проснулись», дети медленно делают глубокий вдох носом, а затем медленно выдыхая ртом произносят звук «ж-ж-ж»; упражнение повторяется, воспитатель называет разных насекомых, птиц или животных.

Заключительная речёвка: *«Физкультура всем полезна, физкультура всем нужна. От лени и болезни спасает нас она».*