

Конспект НОД
для детей средней группы
Тема: «Ай – да зайцы молодцы!»

Разработала:
Инструктор по физической культуре
Гутникова Л.В.

Цель: укрепление здоровья детей

Задачи:

образовательные:

- учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры
- упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении
- упражнять в подлезании под дугу.
- формировать правильную осанку.
- осуществлять профилактику плоскостопия.
- развивать ловкость, соблюдать дистанцию.
- Учить ориентировке в пространстве, развивать чувство ритма, содействовать развитию речи.

воспитательные:

- прививать любовь к занятиям физической культурой
- воспитывать красоту движений

Планируемые результаты:

- Укрепить свод стоп, мышцы ног
- Сформировать мышечный корсет
- Развить координацию движений

Оборудование:

- гимнастическая скамья; канат, обруч, дуга.

Воспитатель:

Я хочу предложить вам провести наше занятие в лесу.

Взмахну я вдруг рукой.

И попадём мы в мир лесной.

Вот мы с вами и очутились в лесу.

А кем мы сегодня будем – отгадайте.

Комочек пуха, длинное ухо,

Прыгает ловко, любит морковку.(зайчик)

Были ребятки, стали зайчатки. Пошли в лес за вкусной заячьей капустой!

I. Вводная часть.

1. Будьте внимательны, обследуем сейчас мы лесную тропинку.

- Ходьба обычная по залу.

2. Не будем нарушать тишину.

- Ходьба на носках руки в стороны.
- Ходьба на пятках руки на поясе.

4. Не наступайте на корни деревьев.

- Ходьбы с высоким подниманием колен руки на поясе.

3. Увидали вдруг ежа побежали не спеша.

- Легкий бег на носках руки согнуты в локтях.

А потом ежа признали, догоняли, догоняли ...

5.Ходьба.

- Ходьба обычная по залу.

6.Дыхательное упражнение

Вышли на опушку, немного устали. Давайте отдохнем и сделаем заячью зарядку:

Нам лениться не годится,

Помните зайчатки,

Даже звери, даже птицы.

Делают зарядку

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. Тянемся И.п. – основная стойка. 1 – руки через стороны вверх, дружно к свету. подняться на носки;

2 – вернуться в и.п. (повторить 5 – 6 раз)

2. Повороты. И.п. – основная стойка руки к плечам. 1 – поворот туловища вправо руки в стороны; 2 – в и. п.; 3 – поворот влево, 4 – в и. п.

(по 3 -4 раз)

3. Наклоны. и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

4. Приседания. и. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

5. Прыжки. И.п. основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг на одной ноге, остановиться ходьба на месте, прыжки на другой ноге, ходьба на месте. (повторить 3 – 4 раз).

Инструктор: Ребята, а мы с вами еще не добрались до леса. Отправляемся дальше. В путь. Что бы нам туда попасть, Вам нужно выполнить следующие задания. Справимся? (*Ответы детей*)

III. Основные виды движений:

1. Перед нами бревно, а пройти нельзя, нам надо проползти.

- Подтягивание по гимнастической скамейке.

Подтягивание, на животе захватывая руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу), ноги прямые.

2. А сейчас перед нами чаша нам надо подлезть и перелезть через упавшие деревья.

- Подлезание. (подлезание под дугой, прямо не касаясь руками пола).

3. А теперь по узенькой дорожке шагают наши ножки.

- Ходьба правым (левым) боком по канату.

4. Перед нами болото.

Нужно с кочки на кочку перепрыгнуть.

- Прыжки из обруча в обруч

Прыжки на двух ногах, энергично отталкиваясь двумя ногами, приземляться на полусогнутые ноги

Инструктор: Ну вот, добрались до леса, теперь можно и поскакать.

Зайцы скачут, веселятся,

И лисички - не боятся,

IV. П/И «Лиса и зайцы»

Воспитатель: Сегодня у каждого зайчика будет свой домик.

На полу лежат большие фигуры: круг, квадрат, треугольник. Дети берут по одной геометрической фигуре с разноса и называют её форму, и цвет. По сигналу (начало музыки) дети начинают двигаться по залу, по второму сигналу (стоп музыка) ищут свой домик, треугольник к треугольнику,

квадрат к квадрату, круг к кругу. Когда дети разбегутся по местам, лиса просит обосновать свой выбор.

Инструктор: Молодцы зайчата! Не попались лисе в лапы. Я думаю, что надо из леса уходить, а чтобы нам не заблудиться, давайте поиграем в игру «Угадай, чей голосок»

VI. Мало П/И «Угадай, чей голосок»

Воспитатель: Ну, вот мы и вышли из леса.

А я рукой взмахну,

Вас в ребяток превращу.

Были зайчатами,

Стали ребятами.

Инструктор:

За прекрасное занятие

Я всех вас благодарю.

И в подарок вам сегодня,

Витамины подарю.

Будьте в дружбе с физкультурой

Взрослые и дети.

Воздух спорт и витамины Всем нужны на свете.