

Тема: «Весенний луг»

Конспект НОД для детей дошкольников средней группы по физической культуре

Подготовила: инструктор по физической культуре Седова Марина Адольфовна

Цели:

- 1) совершенствовать двигательные умения и навыки;
- 2) учить сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной опоре;
- 3) закреплять умение ползать по скамейке, повторить прыжки с продвижением вперёд, предупреждать плоскостопие;
- 4) развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

Задачи:

- 1) Продолжать учить детей ходить и бегать, делая свободные координированные движения рук и ног, не опуская головы;
- 2) Закреплять умение бегать враспынную между предметами, не наступая на них;
- 3) При выполнении общеразвивающих упражнений учить детей правильно занимать исходное положение, выполнять движения согласовано;
- 4) Упражнять их в подлезании под веревку правым и левым боком, не касаясь руками пола;
- 5) В прыжках в длину закреплять умение у ребят мягко приземляться, опускаясь на носочки, не сгибая ноги;
- 6) Учить ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;
- 7) Воспитывать смелость, ловкость, умение подчиняться правилам игры.

Методические приемы: показ, объяснение, практические действия, игровой и сюрпризный момент.

Оборудование: картинки диких животных и лесной полянки (деревья, кусты, цветы, птицы, бабочки), гимнастическая скамейка, гимнастические палки, цветы на каждого ребенка.

Структура занятия:

	Этапы занятия	Краткое содержание	Время
1	Вводная часть	Построение. Ходьба друг за другом, с движением рук, на носках, на пятках. Бег враспынную.	2 мин.
2	Основная часть:	Общеразвивающие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки с места на место. Ползание под гимнастическими палками. Подвижная игра «Зайцы и волк»	16 мин.
3	Заключительная часть	Игра малой подвижности «Волк – волчок» Ходьба враспынную.	2 мин.

Вводная часть

Инструктор. Дети, сегодня мы пойдем на весенний луг.

Отправляемся в поход.

Сколько нас открытий ждет! (Дети идут по залу друг за другом.

Инструктор обращает внимание на координацию движений, умение держать правильно осанку).

Мы шагаем друг за другом

Лесом и весенним лугом.

(Дети выполняют движения рук, меняя положение рук).

Мы походим на носках, (идут на носках)

Мы идем на пятках (идут на пятках).

Вот проверили осанку

И свели лопатки.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились (бег врассыпную).

(На следующие слова дети останавливаются и разбегаются по всему залу).

Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг.

Основная часть

Инструктор. Посмотрите, сколько здесь красивых весенних цветов! Кто знает, каких? Осторожно сорвите по два цветка и встаньте на лесной полянке так, чтобы не мешать друг другу.

Далее ребята выполняют упражнения с подснежниками:

1. Дети стоят, руки у груди, ноги слегка расставлены. Поднимание цветов вверх, опускание на грудь (4 раза).

Мы растем, растем,

Мы цветем, цветем.

2. Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Повороты в стороны (3 раза).

Взмах цветком туда-сюда,

Делай раз и делай два.

3. Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки у груди. Наклоны вперед (4 раза).

К речке быстрой мы спустились,

Наклонились и умылись.

4. Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены, цветы у ног.

Приседания (4 раза).

Аккуратно нужно сесть,
Чтоб цветочки не задеть.

5. Дети лежат на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед.
Поднимание верхней части туловища вверх (3 раза).

А теперь легли все дружно,
Делать так руками нужно.

6. Дети стоят, ноги вместе. Прыжки чередуются с ходьбой.

Видим, скачут по опушке
Две веселые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать нужно на носок.

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом.

Левой – раз, левой – раз,
Посмотрите все на нас!

Инструктор. Как весело вы играли на лесной поляне. Поставьте цветы в вазы, чтобы они не завяли, теперь пойдем в лес и посмотрим, кто же там живет. Нас ждет нелегкая дорога: здесь и быстрый ручеек, который нужно перепрыгнуть, и речка – глубокая. По мостику нужно идти осторожно, чтобы в воду не упасть. А это что? Дерево упало. Подлезать нужно осторожно, чтобы не наколотся.

Путь неровный, рвы, канавы,

Их преодолеть нам надо.

- Смотрите, дети, покажу вам зверей, которые живут в лесу (инструктор показывает картинки с изображениями лесных зверей).

- А теперь послушайте, какую историю я вам расскажу:

Жили в густом лесу веселые зайчики. Любили они ранним утром выбегать на полянку полакомиться заячьей капустой. Весело прыгают зайчики. И жил в этом лесу злой и страшный волк. Приходил он к полянке, прятался в кустах и ждал, когда какой-нибудь зайчишка зазеваается и попадет к нему на обед. Но у зайчиков ушки на макушке – они всегда замечали хитрого волка и убегали домой. Хотите поиграть в такую игру?

Подвижная игра.

«Зайцы и волк».

Цель: Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

Ход игры:

Играющие изображают зайцев, кто-то из детей - волк. На одной стороне площадки для зайцев отмечают домики или один общий дом. Волк прячется на противоположной стороне - в овраге.

Взрослый произносит:

Зайки скачут скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк.

Зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только взрослый произнесет слово "волк", волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зверюшек волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2-3 зайца, на роль волка выбирается другой ребенок. Игра повторяется 2 раза.

Заключительная часть

Игра малой подвижности "Волк - волчок"

Ход игры: дети стоят по кругу. По считалке выбирают волка. Волк идет широкими шагами за кругом, на последние слова приседает кому-либо за спину, тот и становится волком. Игра повторяется 2 раза. Можно выбрать два волка