

Конспект физкультурного занятия для детей средней группе

«Делай как я, делай лучше меня»

Подготовила инструктор по физическому воспитанию МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №36» г.о. Самара Чаденкова Наталья Владимировна

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную.
2. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке приставным шагом.
3. Повторить прыжки на двух ногах между предметами.
4. Развивать ловкость, внимание, координацию движений, ориентировку в пространстве, быстроту, глазомер.
5. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.
6. Формировать умение действовать по сигналу, соблюдать правила во время подвижной игры.

Оборудование: гимнастическая скамейка, массажные дорожки, ленточки (по количеству детей), 8 – конусов, музыкальный центр, подборка музыкальных произведений для выполнения О.Р.У., О.В.Д.

Дети входят в зал в колонне по одному, останавливаются у ориентира и поворачиваются в шеренгу.

Инструктор:

- Здравствуйте, ребята! Сегодня вас ждут перевоплощения, я буду показывать, а вы повторять лучше меня. Готовы? Начнём?

Содержание НОД	Дози- ровка	Организационно- методические указания
<p>I. Построение в шеренгу Ходьба на носках, руки вверх;</p> <p>ходьба на пятках, руки на пояс;</p> <p>бег обычный;</p> <p>ходьба «Лошадки! – высоко поднимая колени »;</p> <p>бег в рассыпную в среднем темпе;</p> <p>ходьба «Мышки!» - на носочках;</p> <p>бег с ускорением;</p> <p>обычный бег;</p> <p>заключительная ходьба;</p> <p>перестроение в четыре колонны, через середину</p>	<p>25с</p> <p>25 с</p> <p>25 с</p> <p>25 с</p> <p>25 с</p> <p>25 с</p> <p>15 с</p> <p>15 с</p> <p>10с</p>	<p>Голову не опускать, лопатки соединить</p> <p>Лопатки соединить</p> <p>Дышать носом</p> <p>Спина прямая, носок вытянуть</p> <p>Не наталкиваться</p> <p>Семенящим шагом</p> <p>Руки вперед, назад – в сторону</p> <p>Дети берут ленточки и перестраиваются.</p>
<p>II. Общеразвивающие упражнения с ленточкой</p> <p>1. И.п. – уз.ст., ленточка внизу. 1- руки согнуть ленточка на грудь; 2- и.п.</p> <p>2. И.п. – ст. на ширине плеч, ленточка внизу. 1- ленточку вверх; 2- наклон вправо; 3- ленточку вверх» 4- и.п. 5- 8- тоже в др. сторону.</p> <p>3. И.п. – уз.ст., ленточка внизу. 1-2 – согнуть ногу в колене, руки вперед, коснуться ленточкой колена; 3-4 –и.п.; 5-8 – другой ногой.</p>	<p>4-5р</p> <p>5-6р</p> <p>5-6р.</p>	<p>Спину держать прямо</p> <p>Руки не сгибать, наклон точно в сторону</p> <p>Спина прямая</p>

<p>4. И.п. – сед ноги врозь, ленточка к груди. 1- руки вверх; 2- наклон вперед; 3- руки вверх; 4- и.п.</p> <p>5. И.п. – уз.ст., боком к ленточке. 1- 16 – прыжки на двух ногах вдоль ленточки.</p> <p>6. И.п. – ст. ноги врозь, «надуем шарик». 1-4 – вдох, руки через стороны вверх; 5-8 – выдох, руки через стороны вниз.</p> <p><i>Инструктор:</i> молодцы, ребята. Сейчас я предлагаю повернуться в колонну друг за другом и выполнить за мной все движения. Начнём?</p> <p style="text-align: center;">Основные виды движения</p> <p><i>Инструктор.</i> Дети передвигаются друг за другом, выполняя следующие упражнения: <i>Первое задание «Крабики»</i> Дети выполняют упражнение на гимнастической скамейке - равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед; подняться и пройти до конца, спуститься со скамьи. <i>Второе задание «Красивые ножки»</i> Ходьба по массажному коврику. <i>Третье задание «Зайки»</i> Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого</p> <p><i>Инструктор.</i> Ребята, какие вы молодцы,</p>	<p>5-6р.</p> <p>2 – 3 повтор.</p> <p>4 - 5 р.</p>	<p>Носки оттянуть, колени не сгибать, спина прямая</p> <p>Мягко приземляться</p> <p>Вдох носом, выдох через рот</p> <p>Руки на пояс, шаг с носка</p> <p>Спина прямая</p> <p>Поставить сначала правую ногу на пол, затем левую ногу</p> <p>Спина прямая</p> <p>Приземлять мягко на носки, на полусогнутые ноги, руки произвольно</p>
---	---	---

<p>справились со всеми заданиями. Предлагаю, вам поиграть, хотите? (Ответы детей).</p> <p>Подвижная игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 3 – 4 шага одна от другой. По команде инструктора «Беги!» - первая шеренга детей убегает, а вторая догоняет (каждый догоняет свою пару – ребенка, стоящего напротив, стараясь осалить до пересечения линии).</p> <p>III. Заключительная Пальчиковая гимнастика. У Лариски – две редиски. У Алёшки – две картошки. У Серёжки – сорванца – Два зелёных огурца. А у Вовки – две морковки. Да ещё у Петьки Две хвостатых редьки.</p> <p>Подведение итогов НОД. Инструктор. - Ребята, вы, справились со всеми заданиями. Что больше всего вам понравилось? Давайте вспомним их названия. <i>Ответы детей.</i></p> <p>- На право! Шагом марш! - До свидания, ребята. До новых встреч!</p>	<p>2-3р</p> <p>3 мин</p>	<p>Догонявшие дети только дотрагиваются до убегающих ребят, нельзя хватать и удерживать</p> <p>По очереди разгибать пальчики, начиная с большого пальца, на одной или обеих руках</p>
--	--------------------------	---