

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад «Василек»  
МО «Алданский район».

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по реализации  
образовательной области**

**«физическое развитие»**

**с детьми 4-5 лет.**

Составила: воспитатель Большанина А.В.

г. Алдан 2022 г.

**Цели:**

1. Накопление и обогащение опыта здорового образа жизни и двигательного опыта.
2. Развитие физических качеств.
3. Развитие потребности в физическом совершенствовании.
4. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми

**Задачи:**

1. Приучать действовать по сигналу.
2. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость.
3. Воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдать их.
4. Воспитывать интерес к физкультуре, здоровому образу жизни

**Оборудование:** гимнастические палки на каждого ребенка, обручи 5-6 шт, гимнастическое бревно, 2-3 дуги, мячи, модули для вертикальной цели.

**Ход:**

Часть занятия, время	Деятельность детей	Деятельность воспитателя	Примечания, дозировка
Организационно-мотивационная	<p><i>Стоят рядом с воспитателем свободно.</i></p> <p>-весна.</p> <p>- зайчики и белочки меняют шубку.</p> <p>- просыпаются ежик, медведь.</p> <p>- Сделать зарядку, физкультуру.</p> <p>-Хотим.</p>	<p><i>Сидит перед детьми на «пеньке».</i></p> <p>Детки, а какое сейчас время года? А что происходит с лесными зверями весной?</p> <p><i>Обобщает ответы детей:</i> Правильно, звери просыпаются, меняют шерстку, у них появляются детеныши. А как вы думаете, что нужно обязательно сделать после долгого сна, чтобы стать бодрыми? Молодцы!</p> <p>А хотите зверюшек научить заниматься физкультурой?</p>	

<p>вводная – 3 минуты.</p>	<p><i>Построение в шеренгу</i></p> <p><i>Ходьба в колонне по одному.</i> <i>Ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за спиной,</i> <i>Бег в колонне со сменой темпа.</i> <i>Ходьба в колонне по одному.</i> <i>Построение в 2 колонны.</i> <i>Встают возле лежащих на ковре гимнастических палок.</i></p>	<p>Тогда в одну шеренгу становись. Равняйся. Смирно. Направо. По залу шагом марш. Руки на поясе. Спина прямая.</p> <p>Построение в 2 колонны на вытянутые руки</p>	
<p>основная – 15 минут. <b>ОРУ</b></p>	<p>1.Соединяют ладони рук и круговыми движениями «моют» руки. 2.Слегка дергают кончик носа. 3.Указательными пальцами массируют крылья носа. 4.Закрывают уши ладонями и слегка растирают ушные раковины. Берут в руки гимнастические палки. <u>Общеразвивающие упражнения с палкой.</u> 1.И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- и. п. 2.И. п. –ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1- наклон туловища вправо, 2- и.п, 3-наклон туловища налево, 4– и.п. 3.И. п. –ноги на ширине ступни, палка на плечах. 1- присесть, 2- и. п.</p>	<p>- Моем лапки</p> <p>-Греем носик</p> <p>-Еще погреем носик</p> <p>- Погреем ушки</p> <p>- Закончили.</p> <p>Взяли палки.</p> <p>- Ноги узкой дорожкой, палка внизу. Вперед, вверх, вперед, вниз.</p> <p>- Ноги на ширине плеч, палка на плечах. Наклоны. Вправо, влево.</p> <p>Ноги узкой дорожкой, палка на плечах, присесть, встать. Сели, встали, сели,</p>	<p>каждое упражнение по 6-7 раз</p> <p>Каждое упр 5-6 раз В ходе выполнения детьми упражнений воспитатель контролирует качество движений детей</p>

<p><u>Основные виды движений</u></p>	<p>4.И. п. – сидя, ноги вместе, палка в обеих руках перед собой. 1- наклониться вперед, достать палкой пальцы ног, ноги прямые. 2- и. п.</p> <p>5.И. п. – стоя, палка на полу. Прыжки через палку в чередовании с ходьбой. <i>Дети поднимают палки, берут в правую руку посередине, поворачиваются кругом, строятся в колонну по одному, идут по залу, по очередиставят палки в корзину.</i> <i>Останавливаются в колонне.</i></p> <p>1. Ходьба по гимнастическому бревну. 2. Прыжки из обруча в обруч 5-6 шт. 3. Пролезание под дуги 2-3 шт. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель правой рукой.</p> <p><i>Дети становятся в круг, выбирается водящий «медведь».</i> Считалка: «Ёжик, ёжик, чудачок, / Сшил колючий пиджачок. / Встал в</p>	<p>встали. - Сели, прямые ноги вместе, достаем палкой пальцы ног. - Наклон, выпрямились. Ноги не сгибать. Достали (пальчики).</p> <p>- Ноги вместе, руки на поясе, прыжки.</p> <p>- Палки поднять, кругом! В одну колонну становись! В обход по залу шагом марш! Палки в корзину!</p> <p>- На месте стой! <i>С развернутой инструкцией на примере одного ребенка показывает последовательность и технику выполнения движений. Во время выполнения основных движений находится на этапе метания мячей. Помощник воспитателя контролирует безопасность и правильную осанку детей на этапе ходьбы по бревну.</i> Закончили! Молодцы! Встаем в круг, игра «Медведь».</p>	<p>Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.</p> <p>Игра проводится</p>
--------------------------------------	--	--	--

	<p>кружочек, и ну считать,/ Нам водилку выбирать». <i>Водящий-медведь садится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.</i></p> <p>«Как-то мы в лесу гуляли И медведя повстречали. Он под елкою лежит, Растянулся и храпит. Мы вокруг него ходили. Косолапого будили: «Ну-ка, Мишенька, вставай И быстрее нас догоняй» (Ходьба по кругу, взявшись за руки). Остановиться, послушать. Ходьба в другую сторону, на носочках. Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их.</p>		2-3 раза.
Заключительная -2 минуты	<p>«Танец медвежат». Дети выполняют движения.</p> <p>Спокойная ходьба в колонне по одному под музыку. Остановка по окончанию музыки.</p>	<p>А теперь, танец медвежат! Руки на пояс, делаем пружинку с поворотом. Закончили, повернулись друг за другом. В обход по залу шагом марш.</p> <p>Налево!</p>	Укрепляет мышцы ног.
Рефлексия	Получилось	Ну, как, получилось у нас поучить зверюшек физкультуре?	