

Конспект НОД по физической культуре средней группы 4-5 лет  
инструктора по физической культуре МБДОУ «ЦРР детский сад №2 «Сардана» Сафоновой А.А. с. Сунтар.

**Время проведения:** 20 минут.

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Количество детей:**

**Оборудование и спортивный инвентарь:** Музыкальный центр, мячи, бруски высотой -6 см, канат длиной -3 м, ориентиры, шапочка лисы.

**Цель:** Развивать двигательную активность, ловкость, равновесие, ориентировку в пространстве, координацию движений.

**Задачи:** Упражнять детей в прыжках через препятствие с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.

Часть НОД	Содержание материала	Дозировка	ОМУ
1 часть	<b>Организация. Построение. Беседа о технике безопасности.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами, ходьба в рассыпную. Бег в колонне по одному, бег в рассыпную. Построение по росту в шеренгу, в колонну, в 2 колонны.	30 с	Словесные указания.  Проверка осанки, равнение в шеренге.
		1 мин	
2 часть	<b>Общеразвивающие упражнения.</b> 1. И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон головы вправо (влево), 2- и.п. 2. И.п: стоя, руки к плечам. 1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. 3. И.п: стоя, руки вдоль туловища 1- наклон вниз, достать руками пола, 2- и.п. 4. И.п: сидя на полу, ноги вместе, упор руками сзади. 1- согнуть ноги на колени, 2- и.п.	30 с	Поочередно поднимать и опускать носочки.
		30 с	
		4-6 р	

	<p>5. И.п: лежа на спине, упор на локтях. 1- поднять правую (левую) ногу вверх. 2- и.п.</p> <p>6. И.п: сидя на полу в позе «лотоса», руки на коленях. 1- поворот вправо (влево), правую (левую) руку назад, посмотреть, 2- и.п.</p> <p>7. Прыжки ноги вместе-ноги врозь.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Прыжки через предметы. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (набивные мячи). Расстояние между предметами 1 м.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p><b>Подвижная игра «Лиса и куры».</b> Инструктор в роли «лисы», а дети «куры». Пока «лиса» спит, «куры» клюют зерна, бегают, машут крыльями. Проснувшаяся «лиса» пытается поймать «кур», а те убегают в курятник. Пойманная «курица» становится «лисой», и игра продолжается.</p>	<p>4-6 р</p> <p>4-6 р</p> <p>4-5 р</p> <p>4-5 р</p> <p>3-4 р</p> <p>2-3 р</p>	<p>Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p> <p>Объяснение и показ: энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.</p> <p>Объяснение и показ: подталкивание мяча двумя руками снизу, не отпуская далеко от себя. Равновесие – носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>Можно использовать музыку, пока звучит музыка, дети могут бегать, а «лиса» - спать в норе. Как только музыка останавливается, водящий выбегает и пытается осалить или поймать любого игрока.</p>
<p>3 часть</p>	<p><b>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</b> Инструктор заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его детям. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к инструктору и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, инструктор разрешает подойти к игрушке и принести ее.</p> <p><b>Построение в колонну по одному. Организованный выход из зала.</b></p>	<p>2-3 р</p>	<p>Во время игры звучит спокойная музыка.</p>