

Ф.И.О: Тобонова Надежда Андреевна

Должность: воспитатель

Наименование образовательное учреждение : МБДОУ детский сад им.М.Ф.Алексеева

с. Хатынг-Сысы

Образование: высшее

Педагогический стаж: 10 лет

Квалификационная категория: 1 категория

### Конспект НОД по физической культуре для средней группы

Программное содержание:

Оздоровительные задачи: Формировать развитие двигательных умений, навыков. Развивать правильную осанку и разучивание новых упражнений.

Образовательные задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением различных имитацией зверей, продолжать формировать устойчивое равновесие между предметами; упражнять в перепрыгивании через препятствия, лазание под дугу.

Воспитательные задачи: Воспитывать самостоятельность, выносливость, выдержку, дружелюбное отношение к друг другу, интерес и любовь к спорту.

Оборудование: ребристая доска, кубики, дуга, «кочки», шапки «зайцы».

		Дозировка	Ход занятия
Вводная часть 1 чааа	Построение в одну колонну	3-4 мин.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель: сегодня мы отправимся в гости в лес, там мы будем посмотреть, имитировать зверей и птицы.
	Ходьба обычная		Воспитатель идет навстречу детям, показывая движения. Следит за осанкой детей.
	Ходьба на носках		Ходьба на носках руки поднять вверх. Игровое упражнение «Прямая дорога»
	Ходьба на пятках		Идем по тропинке прямой, на носочки поднимитесь ,руками солнцу потянитесь.
	Ходьба внутренней стороны стопы		Ходьба на пятках. Руки на поясе, стопа на пятках.
	Обычный бег Бег с высоким подниманием колени		Руки на поясе, ходьба внутренней стороны стопы. Дети имитируют « ходьбу медведя» .
	Ходьба обычная Восстановления		Бег в колонне по одному. Дети имитируют «оленя».

	<p>дыхания (вдох-выдох)</p> <p>Перестроение в шеренгу по два</p>		<p>Бег с высоким подниманием колен, широким свободным шагом, переход на обычный бег. Ходьба и бег в чередовании. Упражнение на восстановление дыхания. Воспитатель: Ребята, перед нами камень. Не проехать, не пройти. Что нужно сделать? Правильно, убрать.» Сдвинем камень, уберем с дороги» Вдох через нос, выдох через рот со звуком «у-ух»</p> <p>Воспитатель детям надевает «шапку зайца» (Белые и серые зайцы) Перепостроение в шеренгу по два. (Белые зайцы остаются на месте, а серые на три шага вперед выходят)</p>
<p>Часть 2 ОРУ</p>	<p>1. «Сова»</p> <p>2.»Птичка»</p> <p>3. «Лиса»</p> <p>4 « Олень»</p> <p>5. «Травка»</p>	<p>(5-6 раз)</p> <p>5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Дети имитируют «зверей». Показ слайдов выполнения имитация «зверей»</p> <p>- И.П . стойка- ноги врозь,руки за спиной;1-поворот головы направо,со звуком «бу-буу»;2 и.п- то же влево</p> <p>- И.П. стойка- ноги врозь, руки скрестить запястьями перед грудью и прижать тыльной стороной друг к другу; 1-2- поднимая руки вверх, имитировать полет птички,3-4 и.п</p> <p>- И.П. ноги вместе,руки за спиной. 1.сгибая правую ногу,отвести таз влево;2- то же в другую сторону (имитация виляния хвостом)</p> <p>-И.П. о.с .1- руки скрестить над головой, широко расставив пальцы, выносом правой ноги сделать наклон вперед; 2- и.п.3-4- то же,с другой ноги</p> <p>- И.п. ноги вместе,руки вверх. 1- присесть,руки на колени; 2-и.п</p>

Основные виды Движений.	1.Равновесие «По мостику»	(2-3 раза)	<p>Воспитатель: -Ребята давайте будем играть «Зайцы на поляне».</p> <p>На поляне росли кочки ,идем через кочки змейкой и дальше идем по мостику, чтоб не упасть руки в сторону разведем. (-ходьба через предметы с»кочки», равновесие – ходьба по ребристой дорожке) .</p> <p>- Прыжки через препятствия(травку), продвигаясь вперед ,используя энергичный взмах вперед</p> <p>- ползание под дугу, не касаясь руками на пол. (Дуги 2-3)</p>
	2. Прыжки «Прыжки через травку»	(2-3 раза)	
	3. Лазание по дугу. «Ползание- не задень»	(2 раза)	
Подвижная Игра.	«Зайцы»		<p>Дети располагаются за веревкой (шнуром),натянутой на высоте 50 см от пола,- они «зайцы в лесу». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок»- все «зайцы» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут(прыжки на двух ногах),щиплют травку. На сигнал: «Волк»- все зайцы убегают обратно (но не подлезают по шнур, а забегают за стойку).</p>
3 часть	Ходьба в одну колонну		Ходьба в колонну по одному.