

## **План-конспект НОД по физической культуре в средней группе.**

**Тема недели: « Наш быт»**

**НОД 39-40**

**Интеграция образовательных областей:**

*Речевое развитие:* обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

*Социально- личностное развитие:* учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.

**Цель:** Воспитание потребности в занятиях физической культурой.

**Задачи:**

1. Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;
- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений;

2. Образовательные:

- Формировать умения: в ходьбе и беге между предметами, отбивать мяч о пол, в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе со сменой ведущего с высоким подниманием колен, соблюдать дистанцию при передвижении, ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине;

-Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу, перешагивать через препятствие. -

Упражнять в беге приставным шагом;

- Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве; развивать умение держать равновесие;
- Развивать ловкость при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия;
- Развивать умение выполнять парные и коллективные действия;
- Закреплять навыки соблюдения правил игры и меняться ролями в процессе игры.

3. Воспитательные:

-Воспитывать чувство ответственности за порученное задание; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

-Воспитывать интерес к играм.

- Создать благоприятную обстановку на занятии.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, мячи большие, гимнастический канат.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>И П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</b> часть 4мин</p>	<p>Организация группы Активизация внимания.</p> <p>Самоконтроль за осанкой</p> <p>Развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса.</p> <p>Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе. Укреплять сердечно-сосудистую систему, укреплять мышцы рук, ног, спины.</p> <p>Способствовать восстановлению дыхания.</p> <p>Развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p>	<p>Вход в зал и построение в шеренгу по росту. Приветствие, беседа о зимних видах спорта, о закаливании в зимнее время. Сообщение темы недели, задач занятия.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b> Равняйся! Смирно! Повороты на месте: Направо! Налево! На месте шагом Марш! В обход налево по залу Марш!</p> <p><b>Ходьба в колонне по одному с заданием:</b> -ходьба на носках, руки вверх; -ходьба на пятках, руки вытянуть вперед; -ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; -ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке; - ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне; -ходьба с разным положением рук и ног</p> <p><b>Бег с заданием:</b> -обычный бег -приставным правым (левым) боком</p> <p>Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения:</p>	<p><b>4 мин</b></p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>0,5 круга</p> <p>1 круг по 0,5 круга</p>	<p>Проверка осанки и равнения. Выслушать ответы детей.</p> <p>Во время поворотов туловище держать прямо, следить, чтобы руки были прижаты к бедрам с боку.</p> <p>Следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать</p> <p>Следить за осанкой, ритмом выполнения Следить за дыханием</p> <p>Для перехода на бег подать команду: «Бегом - Марш!» Спина прямая</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Для перехода на ходьбу подать команду: «Шагом Марш!» Вдох носом, выдох длиннее вдоха.</p>

<b>П. О С Н О В Н А Я</b> <b>часть</b> <b>15</b> <b>мин.</b>	<p>Подготовить детей к выполнению ОРУ.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений. Укреплять основные группы мышц туловища. Укреплять мышцы плечевого пояса, рук и ног. Повышать функциональные возможности локтевых суставов. Повышать функциональные возможности тазобедренного сустава.</p>	<p><b>ОРУ с обручем №19</b></p> <p>1) И.п.-стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке внизу. 1-руки в стороны; 2-руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3-руки в стороны; 4-и.п.</p> <p>2) И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, переложить кеглю в правую руку за левой ногой; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-и.п.;</p> <p>3) И.п.- стойка на коленях , кегля в правой руке. 1-поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2-выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево.</p> <p>4) И.п.- стойка ноги чуть расставлены, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны.</p>	<p><b>4</b> <b>минуты</b></p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Выполнять упражнение под счет.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Держать равновесие при наклоне. Не сгибать локти при передаче кегли из руки в руку.</p> <p>Выполнять под счет. Не наклонять туловище в стороны.</p>
	<p>Развивать функцию равновесия, координационные способности и скоростно-силовые качества. Формировать навык правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движения</p>	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p><b>7 минут</b></p> <p>5-6 Раз</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Выполнять поточным способом в обход.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Следить за равновесием, положением головы.</p> <p>Спрыгивать мягко, на сгибая ноги в коленях.</p> <p>Напомнить технику выполнения прыжков. Отталкиваться двумя ногами одновременно.</p>

<p><b>Ш. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ</b> часть <b>1 мин</b></p>	<p>Воспитывать навык соблюдать правила безопасности в процессе подвижных игр. Воспитывать смелость, уважение к товарищам, выдержку, честность. Способствовать развитию речи.</p> <p>Способствовать восстановлению ЧСС.</p>	<p><b>Подвижные игры</b> П/и «Запомни свой цвет» (К)- П/и «Зайцы и волк»</p> <p>Ходьба на носках с разным положением рук М/п игра «Пройди тихо»</p> <p>Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.</p>	<p><b>5мин</b></p>	<p>Повторить с детьми правила игры и технику безопасности во время движения.</p> <p>На этом наше занятие закончено. Направо! (дети выходят из зала).</p>
--	--	---	--------------------	--

<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса.</p>	<p><b>Занятие на воздухе. 4 неделя, занятие 4.</b></p> <p>Ходьба в колонне по участку, огибая сооружения из снега, ходьба и бег по рыхлому снегу «след в след». Ходьба и бег по утрамбованному снегу.</p>		<p>Следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать</p>
<p><b>Основная часть</b></p>	<p>Развивать функцию равновесия, координационные способности и скоростно-силовые качества. Формировать навык правильной осанки. Профилактика плоскостопия.</p>	<p>1. Перепрыгивание через снежный валик.</p> <p>2.Бросание 2 руками большого снежка (набивной мяч)</p>		<p>Следить ритмом выполнения Следить за дыханием</p> <p>Спрыгивать мягко, не сгибая ноги в коленях.</p>
<p><b>Закл. часть</b></p>	<p>Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движения</p>	<p>Подвижная игра «Мороз Иванович»</p> <p>Ходьба, утрамбовывая снег</p>		<p>Повторить с детьми правила игры и технику безопасности во время движения.</p>