

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

**Тема недели: « Полетим, поедем, поплывем»**

### **НОД 41-42**

#### **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, кубики и кегли.

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. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p>	<p>Вход в зал и построение в шеренгу по росту. Приветствие, беседа о разных странах и видах спорта этих стран. 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 врассыпную 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>Проверка осанки и равнения. Выслушать рассуждения 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> часть <b>15</b> мин.	Подготовить детей к выполнению ОРУ.  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.	<b>ОРУ без предметов №20</b> 1) И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3-руки в стороны; 4-и.п. 2) И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-и.п.; 3) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-присесть хлопнуть в ладоши перед собой; 2-выпрямиться в исходное положение. 4) И.п.- сидя руки в упоре сзади. 1-поднять прямые ноги вперед-вверх; 2-развести ноги в стороны; 3-соединить ноги вместе; 4-вернуться в исходное положение.	<b>4</b> <b>минуты</b>  3-4 раза  3-4 раза  4-6 раз	Выполнять упражнение под счет.  Следить за осанкой  Держать равновесие при наклоне. Не сгибать локти при передаче кегли из руки в руку.  Выполнять под счет. Не наклонять туловище в стороны.
	Развивать функцию равновесия, координационные способности и скоростно-силовые качества. Формировать навык правильной осанки. Профилактика плоскостопия.	<b>Основные виды движений:</b> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	<b>7 минут</b>  5-6 Раз	Выполнять поточным способом в обход.  Следить за осанкой.  Следить за равновесием, положением головы.  Спрыгивать мягко, сгибая ноги в коленях.
	Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движения		2-3 раза	Напомнить технику выполнения бросков. Бросать мяч от груди двумя руками одновременно.

<p><b>Ш.</b> <b>З</b> <b>А</b> <b>К</b> <b>Л</b> <b>Ю</b> <b>Ч</b> <b>И</b> <b>Т</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Ь</b> <b>Н</b> <b>А</b> <b>Я</b> <b>часть</b> <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 «Кто живет в избушке» (К)  П/и «Найди себе пару»</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>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Занятие на воздухе. Февраль. Занятие 1.**

**Вводная часть:** Ходьба друг за другом, с высоким подниманием коленей, скользящими шагами. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба «след в след». Подъем на пригорок и спуск с него

**Частные задачи:** Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса. Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе. Укреплять сердечно-сосудистую систему, укреплять мышцы рук, ног, спины.

**Основная часть:** 1. Метание снежком (мешочком) в коробку, стоящую на санках (дети по кругу на расстоянии 3 м).  
2. Катание на санках-ледянках с заданиями:

- «Покажи, как сидеть на санках»;
- «Скатись в ворота»;
- «Кто дальше прокатится»

**Частные задачи:** Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движения

**Подвижная игра:** «Снежки» , «Мороз Иванович»

**Частные задачи:** Воспитывать навык соблюдать правила безопасности в процессе подвижных игр.  
Воспитывать смелость, уважение к товарищам, выдержку, честность. Способствовать развитию речи