

План-конспект НОД по физической культуре в средней группе.

Тема недели: «Я- человек»

НОД 45-46

Интеграция образовательных областей: *Физическое развитие:* учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. *Социально- личностное развитие:* учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятия и игр. Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. *Познавательное развитие:* учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу, рассказывать о пользе ЗОЖ, расширять кругозор. *Речевое развитие:* обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

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 выполнения 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 вперёд 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>И П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 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>Строевые упражнения: Равняйся! Смирно! Повороты на месте: Направо! Налево! На месте шагом Марш! В обход налево по залу Марш!</p> <p>Ходьба в колонне по одному с заданием: -ходьба на носках, руки вверх; -ходьба на пятках, руки вытянуть вперед; -ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья</p> <p>Бег с заданием: -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>

П. О С Н О В Н А Я часть 15 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.	ОРУ без предметов №20 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.	4 минуты 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. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движения	Основные виды движений: 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	7 минут 5-6 Раз 2-3 раза	Выполнять поточным способом в обход. Следить за осанкой. Следить за равновесием, положением головы. Спрыгивать мягко, сгибая ноги в коленях. Напомнить технику выполнения бросков. Бросать мяч от груди двумя руками одновременно.

<p>Ш. З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я часть 1 мин</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>Подвижные игры 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>5мин</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 2.

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