

Части занятия	Частные задачи	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
І. П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я часть 4мин	Организация группы Активизация внимания. Ориентировка в пространстве. Самоконтроль за осанкой Профилактика плоскостопия, укрепление мышц плечевого пояса. Укреплять мышцы спины, рук, ног, плечевого пояса. Укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе. Укреплять сердечно-сосудистую систему, мышцы ног. Способствовать восстановлению дыхания	Вход в зал и построение в шеренгу по росту. Звучит песня о доброте «Барбарики». Приветствие, беседа о доброте, о внимательном отношении друг к другу. Сообщение темы недели, задач занятия. Строевые упражнения: Равняйся! Смирно! Повороты на месте: Направо! Налево! На месте шагом Марш! В обход налево по залу Марш! Ходьба в колонне по одному с заданием: • ходьба на носках, руки вверх; • ходьба на пятках, руки вытянуть перед; • ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; Бег с заданием: -обычный бег -приставным правым (левым) боком Ходьба в обход, с последующим выполнением дыхательного упражнения: Ходьба в обход, по команде остановиться возле палок, разложенных по периметру площадки.	4 мин 1 круг 1 круг 0,5 круга 1 круг по 0,5 круга	Проверка осанки и равнения. Выслушать ответы детей. Во время поворотов туловище держать прямо, следить, чтобы руки были прижаты к бедрам с боку. Следить за осанкой, голову держать прямо, локти не сгибать Для перехода на бег подать команду: «Бегом - Марш!» Спина прямая Спину держать прямо Для перехода на ходьбу подать команду: «Шагом Марш!» Следить за осанкой, ритмом выполнения Следить за дыханием Вдох носом, выдох длиннее вдоха.

П. О С Н О В Н А Я часть 15 мин.	Развивать внимание и ориентировку в пространстве. 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. Развивать функцию равновесия, координационные способности и скоростно-силовые качества. Формировать навык правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость и координацию движений. Воспитывать привычку	ОРУ без предметов №12 1)И.п.-ст. ноги на ширине ступни, руки внизу . 1-руки в стороны, потянуться; 2-руки прямые вверх; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п. 2) И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу; 1- поворот вправо (влево), руки в стороны; 2- исходное положение. 3) И.п.- стойка ноги шире плеч, руки внизу; 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, скрестить руки; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение. 4)И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки у плеч. 1-2-присесть, руки вперед; 3-4-и.п. 5) И.п.- стойка ноги чуть расставлены, руки внизу. Прыжки-ноги врозь, руки вверх, ноги вместе, руки вниз. Основные виды движений: 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Дети подходят к мячам, разложенным по периметру площадки. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». (Прыжки на двух ногах из обруча в обруч)	4 минуты 3-4 раза 3-4 раза 4-6 раз 8 минут 5-6 Раз 1 круг	Выполнять упражнение под счет. Следить за осанкой Локти не сгибать. Прогибаться лодочкой. Держать равновесие в приседе. Не сгибать локти. Выполнять под счет. Не наклонять туловище в стороны. Следить за равновесием. Выполнять поточным способом в обход. Следить за равновесием. Следить за осанкой. Стойка одна нога впереди другой, ноги чуть согнуты в коленях. Руки в кистях образуют форму чаши. При ловле мяча чуть присесть. Отталкиваться двумя ногами одновременно. Напомнить технику выполнения прыжков. Следить за
--	---	---	--	--

	соблюдать правила безопасности в процессе подвижных игр. Воспитывать смелость, уважение к товарищам, выдержку, честность. Способствовать развитию речи.	Подвижные игры П/и «Найди себе пару»- Дети прыгают или бегают по площадке. По сигналу инструктора дети становятся парами, взявшись за обе руки. Пары каждый раз меняются. П/и «Дед Мазай и зайцы».	3 мин	техникой прыжков, дыханием. Повторить с детьми правила игры и технику безопасности во время движения. Задача зайцев спастись на плоту и помочь спастись другим зайчикам.
III. З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я часть 1 мин.	Способствовать восстановлению ЧСС.	Упражнения для развития артикуляции «Зевота», «Плакса» (К) Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия.	1 мин	На этом наше занятие закончено. Направо! (дети выходят из зала).

План-конспект НОД по физической культуре в средней группе.

Тема недели: « Миром правит доброта»

НОД 25-26

Интеграция образовательных областей:

Физическое развитие: рассказывать о пользе физических упражнений,

Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

Социально- личностное развитие: формировать навыки безопасного поведения при перебрасывания мяча разными способами.

Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз.

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 навык: ходьбы и бега по кругу, с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча;
- Закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием колен, на носках, на пятках;
- Упражнять в беге приставным шагом;
- Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;
- Развивать ловкость при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия; развивать технику перебрасывания мяча с учётом правил безопасности;
- 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 обручи, мячи по количеству детей, мешочки. В группе «Радуга» 1 ребенок Моисеев Иван с ОВЗ. Занятия с

ребенком проводятся в общей группе. Нагрузка щадящая. Общеразвивающие упражнения и основные виды движений выполнять с помощью мамы