Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3 комбинированного вида»

Конспект НОД по физической культуре

Группа: средняя

Тема: ходьба по гимнастической скамейке; прыжки с приземлением на полусогнутые ноги; прыжки через препятствие; пролезание под дугу в группировке.

Цель: закрепить и совершенствовать навыки в выполнении упражнений; упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; закреплять навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола; способствовать развитию физических качеств.

Задачи:

Образовательные:

1. Закрепление умения сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры;
2. Закрепление навыка приземления на полусогнутые ноги;
3. Закрепление навыка энергичного отталкивания двумя ногами от пола в прыжках через препятствия с продвижением вперед;
4. Повторение пролезания под дугу в группировке.

Воспитательные:

1. Воспитание осознанного отношения к выполнению упражнений;
2. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.

Оздоровительные:

1.Формирование мотивации к здоровому образу жизни;

2. Формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Оборудование, инвентарь: гантели по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 обруча, 8 кубиков (5-6 см), 2 дуги, обручи по количеству детей

Дата проведения: 10.04.2023

Место проведения: спортивный зал

Проводит: Морозова А.Н.

Методист: Синельникова Я.И.

г. Петропавловск-Камчатский, 2023 г.

**Ход НОД:**

**Подготовительная часть.**

Построение.

Приветствие: «Здравствуйте юные спортсмены»

«На право, в обход по залу за направляющим шагом марш!» (*Ходьба*)

«На носках руки вверх, марш» *(ходьба на носках*),

«На пятках, руки за головой, марш» (*ходьба на пятках*),

«Мелким шагом, руки на поясе, марш» *(ходьба мелкими шагами)*.

«Шагом, марш» *(ходьба)*

«Широким шагом, руки в стороны, марш» *(ходьба с подъёмом колена вверх)*

«Ходьба без задания» *(ходьба)*

«Бегом, марш» (*Бег)*

«Приставным шагом правым, боком, марш» *(Боковой галоп)*

«Приставным шагом левым боком, марш» *(боковой галоп)*

«Бег без задания, марш» (Бег)

«Шагом, марш» *(Ходьба)*

«Идем спокойно, восстанавливаем дыхание. Вдох, выдох» (*Ходьба, восстановление дыхания).*

Берем гантели

Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.

Перестроение в 3 колонны

Общеразвивающие упражнения *(упражнения с гантелями)*

1. И.п. ноги врозь, гантели внизу,1 – правая рука вверх,2 – и.п.; 3 – левая рука вверх; 4 – и.п.
2. И. п. ноги врозь, гантели к плечам.1- гантели вверх;2- И. п.;3- гантели в стороны;4-И. п.
3. И.п. ноги врозь, гантели вперед, руки прямые. 1 – поворот в левую сторону, рука в сторону, правая рука на месте, 2 – и.п.; 3 – поворот в правую сторону, рука в сторону, левая рука на месте
4. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели внизу . 1- Наклон вниз, гантели опустить вдоль ног до пола; 2 – и.п.
5. И. п. ноги врозь, гантели внизу.1- присесть, гантели к груди; 2- И. п.
6. Гантели на полу перед ребенком. И п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки способом ноги врозь – вместе
7. И. п. основная стойка.1- через стороны руки вверх, дох;2- И. п. выдох.

Перестроение в одну колонну

**Основная часть**

1. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием кубиков правой и левой ногой

2. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку

3. Прыжки через 4-5 кубиков, помогая себе взмахом рук. Высота кубика 5-6 см.

4. Подлезание под дугу в группировке

**Инструктор:** Ребята, вам предстоит выполнить задание, будьте внимательны и слушайте инструкцию. Перед вами стоят скамейки, на полу лежат кубики, и стоят дуги. Ваша задача:

Встать на скамейку, руки на поясе, пройти до кубиков, перешагнуть через них правой и левой ногой, дойти до конца скамейки, спрыгнуть на коврик, приземляясь на полусогнутые ноги. Подойти к кубикам, руки на поясе, перепрыгнуть через кубики, подойти к дуге, сесть сгруппироваться, руки на коленях, подлезть под дугой, встать, хлопнуть в ладоши. Уйти в конец колонны.

**Подвижная игра «Бездомный заяц»**

На полу разложены обручи, под звуки бубна дети прыгают по залу, бубен не звенит - дети занимают «Домики» обручи, кому домик не достался, тот выбывает из игры.

«Зайки скачут: скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идет ли волк?»

**Заключительная часть**

Построение

Малоподвижная игра «Найди свой цвет»

Инструктор: Пока звучит бубен, вы шагаете, как только бубен перестает звенеть, ваша задача собраться около флажка вашего цвета *(флажки по залу расставляет воспитатель. Потом меняем расположение флажков)*

Построение

Инструктор: Смирно. Занятие окончено. До свиданье. На право, в группу шагом марш.