**НОД по физической культуре в средней группе «Будем в Армии служить  
Программное содержание:**  Продолжать работу по укреплению здоровья детей; совершенствовать у детей умение ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Способствовать профилактике простудных заболеваний с помощью самомассажа. Формировать у детей стремление быть сильными, смелыми. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, интерес к Российской Армии.

Оборудование: скамейки, мешочки, обручи, аудио »Спортивный марш»

Дети под марш в колонне по одному заходят в зал и становятся в шеренгу.

Инструктор: Ребята все вы знаете о празднике *«День защитника Отечества»*. Этот праздник отмечают военные: пограничники, танкисты, лётчики, моряки, дедушки и папы. Сегодня мы собрались с вами для того, чтобы узнать насколько мы сильные, ловкие и смелые, как все эти люди, но для начала мы с вами разомнёмся.  
 Полетим на самолете, крылья вмиг вы распахнете! (Ходьба на носках, руки в сторону) Сядем мы на вертолет, и отправимся в полет! Ходьба на пятках, руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе) Мы поедем на машине, на огромном лимузине (Обычная ходьба, руки перед собой крутят руль. Повышай иммунитет, садись-ка к нам на велосипед! (Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе) Мы помчимся на танке, не стоять же на стоянке (Бег друг за другом, ускоряем скорость. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Часики»

Инструктор: На горах высоких, На степном просторе Охраняет нашу Родину солдат. Он взлетает в небо, Он уходит в море, Не страшны защитнику Дождь и снегопад. А теперь ребята, давайте, и мы с вами выполним все движения четко и правильно как солдаты.  
**1.ОРУ**   
1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в и.п.(Д-5р)

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п.(Д-6р)  
3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упор сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (Д-6р)   
4. И. п. - лёжа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях перед собой. Вынести руки вперёд, ноги приподнять от пола, прогнуться - *«лодочка»*. Вернуться в и.п. (Д-6р)  
5. И. п. - ноги вместе. Прыжки на 2 ногах в чередовании с ходьбой. (Д-8р)  
 **2.ОД**  
Инструктор: Ребята, военные люди очень хорошо подготовлены физически, давайте и мы с вами позанимаемся и укрепим наше здоровье. Сейчас мы проверим, насколько вы ловкие.  
**Равновесие** – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  
 А теперь давайте узнаем, какие вы меткие.  
«Снайперы – **метание** мешочков в вертикальную цель.

Инструктор: Молодцы ребята! А сейчас поиграем в игру «Три танкиста»

**3.П/игра** «Танкисты» (На поле (полу) стоят ( разложены) танки (обручи).Дети под музыку бегают врассыпную по залу. Музыка останавливается, дети должны по три человека занять танк.

Инструктор: Молодцы танкисты». А чтобы нам не болеть сделаем самомассаж. Дети становятся в круг. Самомассаж : **«Очень весело живем» Крепко кулачки сожмём, а потом их разожмём, разожмём и сожмём, очень весело живем».**

**Сегодня вы были сильные, ловкие, смелые. Пора возвращаться в группу. Дети под марш уходят в группу.**