Конспект НОД по физической культуре в средней группе

Цель: Развитие двигательного аппарата детей.

Задачи:
Образовательные: формировать у детей способности самостоятельно организовать и выполнять основные виды движений, схематично обозначенные на специальных карточках (схемах); упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить упражнения с мячом; упражнять детей в прыжках на двух ногах; упражнять детей в ползании на животе по скамейке; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; мотивировать детей на двигательную активность, через использование нетрадиционного оборудования.
Развивающие: развивать зрительное и слуховое внимание; развивать ловкость и выносливость; развивать координацию движений; развивать у детей способности к прогнозированию своих действий, к проявлению настойчивости, направленной на достижение своей цели; развивать инициативу у каждого ребёнка, желание как можно лучше выполнить задание.
Воспитывающие: воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью; воспитывать у детей желание заниматься физической культурой.
Оборудование: бубен; корзина для мячей; мячи (по количеству детей); короткая скакалка; гимнастическая доска; мат; гимнастическая скамейка; обручи (6 штук); карточки-схемы с ОВД (формат А4).

Ход занятия
1 вводная часть.
Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег за воспитателем выполняя задания.
На сигнал воспитателя: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу.
На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.
Дыхательная гимнастика «Мяч»
Идя в колонне, друг за другом, дети поднимают руки вверх, делают носом вдох. Выдыхают, опускают руки вниз, наклоняются и говорят «мяч».
(3-4 р.)
2 основная часть.
(Дети, по сигналу воспитателя, перестраиваются в две шеренги)
А) Обще развивающие упражнения с мячом.
1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. П. – стойка ноги вместе, мяч вниз. Прыжок ноги врозь, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).
Дыхательная гимнастика «Шарик лопнул»
Идя в колонне, друг за другом, дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох, воспитатель в этот момент проговаривает:
(вдох)
Надуваем быстро шарик,
Он становится большой.
(выдох)
Вдруг шар лопнул,
Воздух вышел,
Стал он тонкий и худой.
При выдохе дети произносят звук: С-с-с-с-с-с…
(2-3р.)
Б) Основные виды движений.
(Выполняются по кругу, опираясь на карточки-схемы)
1. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).
(Дети спрыгивают с доски, в полу приседе, на мат, отталкиваясь двумя ногами)
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза).
3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 2 м), (2-3 раза).
4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей) (2-3 раза).
Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»
Идя в колонне, друг за другом, дети поднимают руки вверх, ладони и пальцы, при этом, образуют небольшой шарик. Вдыхают через нос, выдыхают, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуя большой шар.
Подвижная игра: «Совушка»
Дыхательная гимнастика «Мяч»
Идя в колонне, друг за другом, дети поднимают руки вверх, делают носом вдох. Выдыхают, опускают руки вниз, наклоняются и говорят «мяч».
(3-4 р.)
3 заключительная часть.
Ходьба в колонне по одному.
Подвижная игра: «Совушка»
На одной стороне зала обозначается гнездо «Совушки». В гнезде помещается водящий - Совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жучков и т.д. Они разлетаются по всему залу.

Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь.
Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями, и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!».
Бабочки, жучки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать.
После двух вылетов, Совушки на охоту, подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая(ой) Совушка.