

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Ромашка» города Алушты

Конспект занятия
по физической культуре
в средней группе
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»



Подготовила инструктор по физкультуре
Корохова Л.В.

2023 год

Задачи:

- упражнять детей в построении и перестроениях в пары на месте (в колонну по 2, в колонну по одному);
- упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по 2;
- упражнять в разных видах ходьбы (на носках, на пятках, с высоко поднятыми коленями);
- упражнять детей в беге между предметами, не задевая их, и не наталкиваясь друг на друга;
- закрепить умение приземляться в прыжках на полусогнутые ноги, на носочки;
- закреплять умение действовать по команде инструктора по физкультуре;
- развивать умение расслабляться;
- формировать понятие о здоровом образе жизни, о здоровье;
- вызвать желание заботиться о своем здоровье;
- вызвать у детей чувство радости, оживления, желания заниматься.

Материалы и оборудование: малые мячи, ленточки, массажные мячики-ежики, макет солнца и тучек, фортепиано.

Ход НОД.

<p>I. Дети заходят маршируя в спортивный зал. Построение в шеренгу. Проверка равнения и осанки. Приветствие. <i>Доброе утро! (Инструктор) Доброе утро! (Дети)</i> <i>Улыбнись скорее!</i> <i>И сегодня наш денек пройдет веселее.</i> <i>Мы погладим носик, лобик, и щечки,</i> <i>Будем мы красивыми,</i> <i>Как в саду цветочки.</i> <i>Разотрем ладони, сильнее-сильнее,</i> <i>А теперь похлопаем смелее-смелее.</i> <i>Ушки мы теперь потрем и здоровье сэкономим.</i> <i>Улыбнемся снова –</i> <i>Будем все здоровы! (Вместе).</i></p> <p>- Ребята, мы сказали «Будем все здоровы!» <i>Всем известно, всем понятно,</i> <i>Что здоровым быть приятно.</i> <i>Только надо знать</i></p>	<p>3 – 5 мин</p>
--	------------------

<p><i>Как здоровым стать!</i></p> <p><i>- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?</i></p> <p>Человеку для здоровья нужно самое главное – это Солнце, Воздух, чтобы дышать и Вода, чтобы пить и держать тело в чистоте. Воздух и Вода у нас есть, а вот Солнышка сегодня нет. Предлагаю отправится на поиски солнца. Готовы?</p> <p><i>Солнце, воздух и вода – Наши лучшие друзья! Приучай себя к порядку Делай по утрам зарядку. Смейся веселей – Будешь здоровей.</i></p> <p>Перестроение в колонну по 2. Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба высоко поднимая колени. Легкий бег (2 подхода по 20 сек.) Перестроение в колонну по 1. Бег между предметами (мячиками) не наталкиваясь на предметы и друг на друга. Построение возле мячиков.</p>	
<p>II. Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.</p> <p>1. Упражнение выполняется рядом с мячом. Ноги вместе, руки на поясе, наклоны головы вправо и влево.</p> <p>2. «Мяч над головой» И. п. – ноги вместе, мяч внизу. 1 – подняться на носочки, мяч над головой. 2 – и. п. 3 – подняться на носочки, мяч над головой. 4 – и. п.</p> <p>3. «Повороты с мячом». И. п. – ноги врозь, мяч перед собой. 1 – поворот мяча вправо. 2 – и. п. 3 – поворот мяча влево. 4 – и. п.</p>	<p>4-5 мин (6 упр. по 8 раз)</p>

<p>4. «Приседание». И. п.: узкая стойка, мяч в опущенных руках. 1 – присесть, вынести руки с мячом вперед; 2 – вернуться в и. п. 3-4 – повторить.</p> <p>5. «Прокатывание мяча». И. п. – сидя на коленях. Прокатываем мяч вокруг себя в одну и другую стороны.</p> <p>6. Прыжки рядом с мячиком на двух ногах.</p> <p>Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с мячами. Мячи на место. Легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания.</p>	
<p>III. Основные виды движений. Прыжки поочередно через 2 ручейка (ручейки из ленточек ширина 40 и 60 см.).</p> <p>- Ребята, мы уже выполнили разные упражнения, а Солнца все нет. Может полетим на самолетиках и ближе к солнышку взлетим?</p> <p>П/и «Самолет» <i>Мы садимся в самолет</i> (дети приседают) <i>Отправляемся в полет</i> («заводят» самолет, встают) <i>Мы летим над облаками</i> (руки в стороны) <i>Машем папе, машем маме!</i> (По очереди обеими руками) <i>Осторожнее: Гора!</i> (Наклоняются влево, вправо) <i>Приземляться нам пора.</i> (Приседают)</p>	7-10 мин
<p>IV. Релакс с мячиками-ежиками.</p> <p>- <i>Хорошо полетали, надо отдохнуть!</i></p> <p>Дети садятся в центре зала «паровозиком» друг за другом. Инструктор раздает массажные мячики.</p> <p>1. Мы возьмем в ладошки ежик И потрем его слегка.</p>	1-5 мин

Разглядим его иголки,
Помассируем бока. (Круговые движения между ладонками).

2. По спине круги катаю,
Из-под рук не выпускаю.
Взад-вперед его качу;
Вправо-влево, как хочу. (Катаю мячик по спине впереди сидящего ребенка).
3. Тише, мяч, не торопись,
Ты по спинке прокатись.
Ты по спинке прокатись,
И обратно возвратись. (Перекачивают мяч с плеча на плечо).

Сложили мячики в корзину.

- Ребята, пока мы занимались, Солнышко выглянуло, только тучки мешают ему светить ярко. Давайте подуем на тучки и они разойдутся.

Дыхательное упражнение «Подуем на тучку». (Дуем)

- А вот и солнышко вышло, теперь, чтобы быть здоровыми у нас все есть: Солнце, воздух и вода.

- Ребята, что для вас на занятии было сложным?

- А что получилось лучше всего?

Дети шагают в обход по залу и выходят.