(cc) BY

Трофимова Наталия Владимировна
воспитатель первой категории
МАДОУ «Д/С №70» г. Чебоксары
г. Чебоксары, Чувашская Республика

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «ПРОГУЛКА С ЕЖИКОМ-СПОРТСМЕНОМ»

Аннотация*: физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности. В статье представлена структура проведения непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с ФГОС.*

Ключевые слова*: физическое развитие, НОД, ДОУ.*

Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, змейкой по залу. Учить ходить по ребристой доске; упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность. Учить играть согласно правилам, развивать внимание детей в игре «Прятки».

Оборудование: ребристая доска, 6 обручей, мячи для ОРУ, игрушки: еж, маска волка; елка.

Здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой; профилактика плоскостопия и нарушения осанки – В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров.

Ход:

Вводная часть. 1. Создание игровой мотивации.

Дети заходят в спортивный зал.

– Здравствуйте, ребята! Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

Лежала под елками подушечка с иголками.
Лежала, лежала, да побежала.

Дети: Ёжик.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– Молодцы, ребята! Это ёжик. Смотрите, какой ёжик пришёл к нам в гости! Настоящий спортсмен. Расскажите мне, какие ежи? (ответы детей: колючие, серые…) Скажите мне, каким должен быть спортсмен? А вы хотите стать таким же ловким, сильным и смелым как ежик? Вам предлагаю превратиться в ежат. Вы согласны? Тогда я говорю волшебные слова, и мы превращаемся в маленьких ежат: 1, 2, 3! Абракадабра, бри! Теперь вы не ребята, а озорные ежата. Построились ежата в колонну по одному и за Ёжиком – спортсменом шагом марш!

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны, ходьба на пятках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, змейкой по залу.

Переход на ходьбу, дыхательное упражнение для восстановления дыхания.

Подуем на плечо, подуем на другое,
Подуем на живот, как трубка станет рот.
Ёжики шли, шли, шли
На лужайку пришли,
а там стоит корзина с яблоками,
чтобы стать сильными ежата решили поразмяться.
Мячи взяли,
В три колонны встали,
Разминаться стали.

Основная часть. ОРУ с мячом:

1. И.п. – о.с. мяч в опущенных руках. 1 мяч на грудь, 2 – мяч вверх, 3 – мяч на грудь, 4 – и.п.

2. «Положи мяч». И.п. ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1–2 наклоняться вперед, положить (взять) мяч. 3–4 – И.п. 4 раза.

3. «Мяч ногой». И.п.: стоя на одной ноге. Другой ногой катаем мяч взад – вперед. Выполняется в умеренном темпе поочередно каждой ногой.

4. «Прокати». И.п.: сидя, ноги расставлены, мяч на полу. Прокатываем мяч вперед двумя руками, наклоняясь вслед за мячом, то же в обратную сторону. Упражнение выполняется в умеренном темпе 3 раза.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. «Посмотри на мяч». И.п. лежа на спине, мяч у груди 1–2 – медленно поднять вверх, посмотреть. 3–4 – И.п. 4 раза.

6. Прыжки вокруг мяча». И.п. о.с. руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (перестроение в одну колонну).

– Ой, ребята, нам кто-то перегородил дорогу, теперь на полянку нам не просто пройти. Это, наверное, волк постарался, но мы его не испугаемся, мы же сильные, ловкие, смелые. Нам надо пройти через мостик, да не простой, а ребристый, мы с вами уже ходили по гладкой, ровной дорожке, а сегодня научимся ходить по ребристой доске (*показ упражнения воспитателем*), а за мостиком болото, нам нужно пройти его перепрыгивая на двух ногах с кочки на кочку, чтобы не намочить ножки. (*показ ребенком)* Как вы думаете, мы сможем справиться с этими препятствиями? (*ответы детей*)

– Сейчас мы поделимся на 2команды, одна команда будет проходить препятствие с мостиком, другая – с болотом.

Основные виды движений:

Ходьба по ребристой доске, руки в стороны.

Прыжки из обруча в обруч, руки на поясе. (работа в двух командах)

– Вот мы и пришли на полянку. Ребята, кто-то сидит под ёлкой.

День и ночь по лесу рыщет, день и ночь добычу ищет,

Ходит-бродит он молчком, уши серые торчком.

– Кто это, ребята?

Дети: Волк!

– А мы его не боимся, ну-ка выходи, посмотрим, кто из нас самый ловкий. Спрятался, боишься нас? Ну-ка, выходи, мы с тобой поиграем, игра называется «Прятки». Я напомню вам правило, встанем все в круг, водящего выбираем по считалочке, пока волк спит ежата гуляют по залу, а когда зазвенит бубен ёжики должны свернуться в клубок и спрятаться от волка (сгруппироваться и сидеть неподвижно). Играть 2р.

Подвижная игра «Прятки».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Заключительная часть. Перестроение в круг, ходьба по кругу (*пройти 1 круг)*.

– Молодцы, ежата, вы справились с заданиями. А сейчас я опять скажу волшебные слова, и вы превратитесь в ребят! «1, 2, 3 – Абракадабра, бри». Ну, вот вы опять ребята. Все были молодцы, хорошо шагали по ребристой дороге, прыгали с кочки на кочку. Я хочу погладить по голове самого ловкого, самого сильного и самого смелого, но для этого вам всем надо закрыть глаза и не подглядывать, а также никому не говорить, кого погладили.

Список литературы

1. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

2. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. – М.: Рипол Классик, 2008. – 562 с.

3. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-пресс, 2000. – 296 с.

4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 112 с.

5. Хамидуллина И.А. Конспект занятия по физкультуре в средней группе «Веселые ежики» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.detsadclub.ru/14-vospitatelu/teksty-konspektov-zanyatij/2546-konspekt-zanyatiya-po-fizkulture-v-srednej-gruppe-veselye-ezhiki (дата обращения: 09.04.2018).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)