

Конспект НОД по физическому развитию в средней группе

Инструктор по физической культуре:

Топоркова Виктория Евгениевна

Цель: Формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- развивать подвижность пальцев рук.

2. Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения: прокатывания мяча (отталкивать мяч двумя руками симметрично, придавая движению нужное направление), ходьбы по гимнастической скамейке с сохранением равновесия (руки на поясе или в стороны), приземления на полусогнутые ноги. Закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.

3. Развивающие:

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

4. Воспитательные:

- воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;
- воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

Методы и приёмы

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- словесная инструкция.

3. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

Инвентарь: мячи, 2 гимнастические скамейки,

Аппаратное обеспечение: музыкальный центр.

Программное обеспечение: аудиозапись для подвижной игры, для разминки.

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов

- использование игровых ситуаций, способствующих эффективному процессу получения детьми
- знаний, умений и навыков при проведении непосредственно образовательной деятельности;
- внедрение здоровьесберегающих технологий

Ход занятия

I. Вводная часть (3-4 мин)

Построение, равнение, проверка осанки

Ходьба в одной колонне обычная по периметру, на носочках, подтянув руки вверх, на пяточках.

Бег с изменением направления

Бег в чередовании с ходьбой.

II. Основная часть (12-15 мин)

Общеразвивающие упражнения

1. «Велосипед»
2. «Ножницы»
3. Дыхательные упражнения «Насос»

Основные движения.

1 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

2 Ходьба по гимнастической скамейке (пройти по скамейке руки на поясе, отвести руки назад, чуть присесть, спрыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги). 2 раза

3. Ходьба по гимнастическому бревну.

4. Прохождение препятствия с увеличением (кирпичики).

Индивидуальная работа: помочь Альмире с прохождением по гимнастическому бревну, помочь Аише в походе по скамье.

Подвижная игра «Огонь в дом» - дети бегают, инструктор по сигналу «Огонь ловит тех кто не успел забежать за линию»

Эстафета **Игра «Запас воды».**

III. Заключительная часть (3-4 мин.)

Ходьба в колонне по одному по кругу, дыхательные упражнения.

Подведение итогов

Поощрение детей