

**Конспект ОД по физическому развитию
в средней группе
«В гости к колобку»**

Инструктор по физической культуре
Андреева В.В.

Цель: Укрепление физического и эмоционального здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Образовательные:

- закрепить технику выполнения ходьбы и бега по кругу, прыжков на 2 ногах с продвижением в перед из обруча в обруч при ходьбе канате сохранять устойчивое равновесие сохранить равновесия ходьба с мячом сжаты между ног, упражнять в умении ползать на гимнастической скамейке.

- учить согласовывать действия с поэтическим текстом;

- соблюдать и выполнять правила игр.

2. Оздоровительные:

- способствовать развитию основных качеств ловкости, быстроты реакции, выносливости;

- формировать мышечно-двигательные навыки кистей и пальцев рук, ног, положительные эмоции.

3. Воспитательные:

- развивать выразительность движений;

- воспитывать выдержку, дисциплинированность, доброжелательные отношения друг к другу.

Материалы и оборудование: обручи малые (по количеству детей); канат; обручи диаметром 60 см (6-7 шт.); две скамейки ширина 20 см, высота 30 см; шапочка лисы; фонограмма из м/фильма «Чучело-Мяучело»; музыкальное сопровождение.

Часть занятия	Содержание занятия	ОМУ
Вводная	<p>Дети входят в спортивный зал под марш. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Перестроение</p> <p>Ходьба на носках руки поднять вверх. Игровое упражнение «Великаны».</p> <p>Перестроение</p> <p>Ходьба в полуприседе, руки на пояс.</p> <p>Бег в колонне по одному.</p> <p>Боковой галоп.</p> <p>Бег змейкой.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p>	<p>Инструктор: «Сегодня мы отправимся в гости к Колобку. Живет он в волшебном лесу».</p> <p>Инструктор идет навстречу детям, показывая движения. Следит за осанкой детей. Спина прямая!</p> <p>Инструктор: «Чтоб к колобку прийти, нужно парами идти. Парами стройся!»</p> <p>Инструктор: «Великаны высокие, на носочки поднимитесь, руками к солнцу потянитесь. В колонну по одному, друг за другом стройся!»</p> <p>Инструктор: «В полуприседе идем, в лес зашли, идем тихонько». Спина прямая!</p> <p>Инструктор: «На полянку мы пришли, побежали ножки». Бегом марш!</p> <p>Инструктор: «По узкой тропинке пробежимся боковым галопом. Приготовились к боковому галопу. Боковым «галопом» вправо-марш!»</p> <p>Инструктор: «Сядем в машину, поедем по извилистым дорожкам. Замедляют машины ход и остановились».</p> <p>Инструктор: «Ребята, перед нами камень. Не проехать, не пройти. Что нужно сделать? Правильно, убрать. Сдвинем камень, уберем с дороги». Вдох через нос, выдох через рот со</p>

	<p>Перестроение на ОРУ Ритмическая гимнастика «Утро начинается» (музыка из м/фильма «Чучело-Мяучело»).</p> <p>1. «Проснулись-потянулись» И. П. – ст., обруч хватом с боков внизу 1-2- ст. на носках, обруч вверх горизонтально; 3-4- И. П.</p> <p>2. «Окошки» И. П. ст., обруч впереди вертикально 1- полуприсед с поворотом туловища направо; 2- И. П. 3- полуприсед с поворотом налево; 4- И. П.</p> <p>3. «Выходи играть» И. П. - ст., руки на поясе, обруч на полу 1-4 прыжки на месте; 4. «Город улыбается» И. П. - ст. ноги врозь, обруч впереди вертикально в согнутых руках 1-2- наклон, прогнувшись вправо, обруч вверх, смотреть в обруч; 3-4- И. П. 5-8- тоже в другую сторону</p> <p>5. «Качели» И. П. - наклон, прогнувшись в широкой ст. ноги врозь, обруч на полу, руки в стороны 1- поворот туловища направо; 2- поворот туловища налево.</p> <p>6. «Выходи играть» И. П. - обруч лежит на полу подскоки вокруг обруча</p> <p>7. «Солнце поднимается» И. П. - присед, обруч хватом с боков горизонтально на полу. 1-2- ст., обруч вверх горизонтально, смотреть на обруч.</p> <p>8. «Приглашаем подружиться» И. П. – ст. ноги врозь, обруч впереди вертикально в согнутых руках 1-2- левая нога вперед-наружу на носок, полуприседая на правой наклон к левой, обруч вперед-книзу; 3-4- И. П. 5-8- тоже в другую сторону.</p>	<p>звучом «у-ух».</p> <p>Поднимаемся на носочки. Обруч держим ровно.</p> <p>Спина прямая, вперед не наклоняться.</p> <p>Подбородок не опускать, держим обруч ровнее.</p> <p>Следить за положением рук.</p> <p>Колени выше!</p> <p>Обруч держим ровнее.</p>
--	---	--

<p>Основная</p>	<p>ОВД - ходьба по скамейке руки в стороны; - прыжки на двух ногах из обруча в обруч - ходьба по канату приставным шагом руки на пояс.</p> <p>Подвижная игра «Колобок»</p>	<p>Инструктор: «Идем по мостику, чтоб не упасть руки в стороны разведем. «Теперь перепрыгиваем с кочки на кочку, приземляемся мягко на полусогнутые ноги. «Перед нами узкая тропинка. Пройдем по ней боком приставным шагом, спина прямая, голову вниз не опускать».</p> <p>Инструктор: «Вот и пришли мы в лес, где живет Колобок. Пора дорогу расчищать» (дети помогают убирать обручи и канат). «А вот и Колобок катится по дорожке, встречает нас. Здравствуй, Колобок! Мы пришли поиграть вместе с тобой в игру «Колобок». Считалочкой выбирается лиса. Я веселый колобок, – дети идут по кругу, У меня румяный бок. – трут щеки. Я от дедушки ушел, – грозят пальцем я от бабушки ушел. Ничего я не боюсь, – дети идут в круг По тропинке сам качусь. – отходят назад Ой, беда, беда, беда! – руки прикладывают к щекам и приседают Съест меня сейчас лиса! – ребята убегают, а лиса их догоняет.</p>
<p>Заключительная</p>	<p>Построение в одну шеренгу. «Гуси летят». Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у» Организованный выход из зала.</p>	<p>В одну шеренгу становись. Переступанием, направо раз-два! За направляющим в обход по залу шагом марш!</p>