

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 23

«Лунтик в гостях у ребят»

**Конспект непосредственно - образовательной деятельности
по физическому развитию
(Средняя группа)**

Инструктор по физической культуре:
Жерздева Е. Н.

Узловая 2015

Тема: «Лунтик в гостях у ребят»

Группа: *средняя*

Количество детей –21 человек

Продолжительность: 20 минут

Место проведения: *спортивно - музыкальный зал*

Образовательная область: *«Физическое развитие»*

Интеграция образовательных областей: *«Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»*

Цель: использование нетрадиционных средств физической культуры для повышения уровня физической и двигательной подготовленности детей.

Задачи:

Образовательные задачи:

- Учить детей выполнять прыжок в высоту с места.
- Закрепить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине.
- Совершенствовать умению детей сохранять правильность осанки при выполнении движений.

Оздоровительные задачи:

- Развивать все системы организма путем оптимизации физической нагрузки;
- Закреплять умение детей использовать элементы самомассажа кистей рук.

Воспитательная задача:

- Воспитывать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.

Оборудование и инвентарь:

- скамейка;
- половинки мячей;
- пластмассовые мячи;
- 4 обруча разного цвета;
- 3 корзины;
- планета, «звездочки» по количеству детей;
- «мешочки с песком» по количеству детей;
- ноутбук;
- экран.

Ход занятия:

Дети заходят в спортивный зал, выстраиваются в шеренгу.

Инструктор ФИЗО:

Кто гостей своих встречает?

Этот сказочный герой

Придет весеннею порой,

Он не ежик и не Фунтик,

Добрый ваш знакомый...

Дети: Лунтик!

Лунтик:

Здравствуйте, привет, а вот и я»

На луне большой родился,

К вам я очень торопился,

Чтобы с вами на поляне поиграть.

Но для этого ребята нам надо преодолеть препятствие.

Итак, отправляемся в путь!

(Слайд № 1)

№	Содержание	Доз. - ка	Метод.рекомендации
1.	Вводная часть: 1. Ходьба: • обычная; • на носках; • с высоким подниманием коленей. 2. Бег: • обычный. 3. Обычная ходьба с восстановлением дыхания.	1 мин. 1 мин. 30 сек	Следить за осанкой, спина прямая. Руки прямые подняты вверх. Руки на пояс. Бег на носках, движение рук и ног хорошо согласованы. Медленный, спокойный вдох через нос – руки через стороны поднимаем, выдох через рот – руки опускаем вниз.
2.	Основная часть: Инструктор ФИЗО: Ну как, ребята, не устали? Молодцы! Тогда продолжаем путь! (Слайд № 2) Лунтик: Жители на Луне очень дружные, они любят заниматься физкультурой. Ребята, а вы любите заниматься физкультурой? Это хорошо значит, вы будете сильными, здоровыми и ловкими. А я к вам не с пустыми руками пришел, у меня есть разноцветные мешочки. Вот посмотрите... ОРУ с разноцветными мешочками. «Мы – ловкие» И.п. – стоя, ноги расставлены «узкой дорожкой», руки вытянуты вперед. 1 - 4 вращать кистями рук вперед, 5- 8 назад. «Мешочки встретились» И.п. – стоя, руки в стороны. 1 – руки через стороны поднять вверх (мешочек «встретился» с мешочком), 2 – вернуться в.п. «Не ошибись!» И.п. – стоя на коленях, руки раскинуты в стороны, ладони кверху. 1 – согнуть правую руку к плечу, 2 – потом левую, 3 –	 4 раза 4 раз. 4-5 раз.	 Дети строятся полукругом. Выполняется упражнение в среднем темпе. Медленно, круговыми движениями. Спина прямая, голову не опускать. Голову не опускать, смотреть перед собой.

правую руку раскинуть в сторону, 4 – потом левую. «Божья коровка разминает крылышки» И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях (под подбородком), ноги вместе. 1 – 2 – поднять туловище, руки отвести назад, 3 – 4 – вернуться ви.п. Ноги от пола не отрывать! «Через мешочек» И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги вместе, мешочки положить по бокам. 1 – поднять правую ногу вверх, перенести ее через мешочек, 2 – то же движение левой ногой, 3 – 4 – вернуться ви.п. «Прыжки» - через мешочек боком; - на месте, мешочек зажать между ногами. Инструктор ФИЗО: Ребята, посмотрите! Трудности у нас на пути, Надо нам и их пройти. Основные виды движения: (способ круговой тренировки) 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Перешагивание через мячи, со «звездочкой» на голове и в прыжке приклеить на планету. Инструктор ФИЗО: Вот мы с вами и добрались до поляны. - Ребята, а теперь давайте поиграем в ладошки! Игровой самомассаж для рук Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздороваясь я с ним И вытягивать начну. Затем руки я помою Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу. Выпущу я пальчики,	4-5 раз. 4 раза. 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза .	Выполнять в среднем темпе. Выполнять в умеренном темпе. Чередовать с ходьбой. Следить за осанкой и правильным дыханием. Следить за осанкой, соблюдать равновесие. . <i>Дети растирают ладони (захватывают каждый палец у основания и круговыми движениями массируют его до ногтевой фаланги).</i> <i>Дети «моют» руки, складывают пальцы в «замок»</i>
---	---	---

	Пусть бегут, как зайчики. Инструктор ФИЗО: - Молодцы, ребята! - Давайте поиграем в игру «Салют». Обручи разного цвета. Дети должны собрать и положить в каждый обруч мячи такого же цвета. Лунтик: (Слайд №3) Вы такие сильные, ловкие и смелые. А знаете ли вы, какие продукты полезные, а какие вредные. А я сейчас проверю. (Слайд №4) Игра «Полезное и вредное!» Заключительная часть: (Слайд №5) Лунтик: - Я очень рад, что на земле живут дружные, ловкие и выносливые дети. К сожалению, нам пора прощаться. На память о нашей встрече я приготовил для вас подарки из лунного камня. Инструктор ФИЗО: - Молодцы ребята! Мне очень понравилось выполнять вместе с вами все задания, вы очень дружные и ловкие ребята. А что вам больше всего понравилось? А кто к нам в гости приходил? Под музыку дети выходят из зала	2 раза	Следить за соблюдением правил игры. Доставить радость от общего выполненного дела.
--	--	---------------	--