

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 125 «Яблонька»

Конспект ОД
по физическому развитию в средней группе
детского сада

Подготовил: Глухова Е.В.

воспитатель первой

квалификационной категории

г. Дзержинск

Цель:

Развитие двигательного аппарата детей.

Задачи:

1. Образовательные: формировать у детей способности самостоятельно организовать и выполнять основные виды движений, схематично обозначенные на специальных карточках (схемах); упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить упражнения с мячом; упражнять детей в прыжках на двух ногах; упражнять детей в ползании на животе по скамейке; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; мотивировать детей на двигательную активность, через использование нетрадиционного оборудования.
2. Развивающие: развивать зрительное и слуховое внимание; развивать ловкость и выносливость; развивать координацию движений; развивать у детей способности к прогнозированию своих действий, к проявлению настойчивости, направленной на достижение своей цели; развивать инициативу у каждого ребёнка, желание как можно лучше выполнить задание.
3. Воспитывающие: воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью; воспитывать у детей желание заниматься физической культурой.

Оборудование: бубен; корзина для мячей; мячи (по количеству детей); короткая скакалка; гимнастическая доска; мат; гимнастическая скамейка; обручи (6 штук); карточки-схемы с ОВД (формат А4).

Ход занятия

1 вводная часть.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег за воспитателем выполняя задания.

На сигнал воспитателя: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.

Дыхательная гимнастика «Мяч»

Идя в колонне, друг за другом, дети поднимают руки вверх, делают носом вдох. Выдыхают, опускают руки вниз, наклоняются и говорят «мяч».

(3-4 р.)

2 основная часть.

(Дети, по сигналу воспитателя, перестраиваются в две шеренги)

А) Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. П. – стойка ноги вместе, мяч вниз. Прыжок ноги врозь, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).

Дыхательная гимнастика «Шарик лопнул»

Идя в колонне, друг за другом, дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох, воспитатель в этот момент проговаривает:

(вдох)

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

(выдох)

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе дети произносят звук: С-с-с-с-с...

(2-3р.)

Б) Основные виды движений.

(Выполняются по кругу, опираясь на карточки-схемы)

1. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).

(Дети прыгивают с доски, в полуприседе, на мат, отталкиваясь двумя ногами)

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза).

3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 2 м), (2-3 раза).

4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей) (2-3 раза).

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Идя в колонне, друг за другом, дети поднимают руки вверх, ладони и пальцы, при этом, образуют небольшой шарик. Вдыхают через нос, выдыхают, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуя большой шар.

Подвижная игра: «Совушка»

Дыхательная гимнастика «Мяч»

Идя в колонне, друг за другом, дети поднимают руки вверх, делают носом вдох. Выдыхают, опускают руки вниз, наклоняются и говорят «мяч».

(3-4 р.)

3 заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному.

Подвижная игра «Совушка»

На одной стороне зала обозначается гнездо «Совушки». В гнезде помещается водящий - Совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жучков и т.д. Они разлетаются по всему залу.

Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь.

Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями, и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!».

Бабочки, жучки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать.

После двух вылетов, Совушки на охоту, подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая(ой) совушка.

При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

