Конспект НОД по физической культуре в средней группе

**«В гости к серому зайчишке»**

**Программные задачи:**

Развитие речи:

- учить говорить не торопясь, достаточно громко, без напряжения;

- развивать слуховое и зрительное внимание и восприятие;

- расширять словарный запас и связную речь; - воспитывать бережное отношение к животным

Физическое развитие:

- упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу;

- развивать ловкость и глазомер при метании на дальность;

- повторить ползание на четвереньках

**Оборудование:**

Морковка вязаная – по 2 шт. для каждого ребенка, мешочек для метания – по 1 шт. для каждого ребенка, скамейка гимнастическая – 2 шт., раскраски с изображением зайчика для каждого ребенка, маска зайца, игрушка зайца, корзинка – 1 шт., музыкальное сопровождение.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| Построение в шеренгу | Здравствуйте, ребята. В гости нас к себе позвал…  **От лисички тот зверек**  **Убегает наутек.**  **Ну—ка, угадай—ка!**  **Это серый … (Зайка)**  Давайте рассмотрим зайку на картинке, и скажем, готов он к весне?  Чем питается заяц?  Морковку заяц любит, а в лесу ее можно найти?  Давайте отнесем зайчику морковку?  Потихоньку просыпается природа, давайте будем аккуратно ходить по лесу, никого не будем пугать, разговаривать тихо. Договорились? | Работа по картине  Ответы детей | 3 мин |
| Ходьба:  - в колонне по одному  Бег:  - легкий  Ходьба обычная | «Лягушки»  «Бабочки» | Дети приседают и кладут руки на колени  Дети переходят на легкий бег  Ходьбу и бег чередовать.  Соблюдать дистанцию | 2 мин |
| Построение в три колонны | Посмотрите, кто нас встречает!? Давайте поздороваемся. Зайка, а мы тебе морковку принесли, а еще научим делать упражнения с морковкой | Игрушка зайка |  |
| **Основная часть** | | | |
| **ОРУ (с морковками)** | | | |
| И.п. – ноги на ширине ступни, морковки в руках внизу | Поднять морковки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в и.п. | Следить за осанкой | 5-6 раз |
| И.п. – стойка ноги на ширине плеч, морковки в руках внизу | Руки в стороны: наклон вперед, помахать морковками из стороны в сторону; выпрямиться в и.п. | Колени не сгибать | 5 раз |
| И.п. – стойка на коленях, морковки у груди. | Поворот вправо (влево), отвести руку с морковкой в сторону; вернуться в и.п. | Следить за осанкой | По 3 раза в каждую сторону |
| И.п. – стойка ноги на ширине ступни, морковки в руках внизу | Морковки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок, вернуться в и.п. | Нога на носок прямая | 5-6 раз |
| И.п. – ноги слегка расставлены, морковки на полу | Прыжки на двух ногах перед морковками | Следить за осанкой |  |
| **Дыхательное упражнение**  «Здравствуй, солнышко!» | И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину.  Медленно поднять руки вверх, голову вверх – вдох. Опуская руки, произносить на выдохе: «Ух-ух-ух». | Выдох делать не спеша | 2 раза |
| **ОВД** | | | |
| Выполнение движений поточным способом  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | Ребята, давайте покажем Зайчику, как ловко мы умеем ползать | Страховка детей на скамейке  Проговаривают чистоговорки  Чата-чата-чата – зайчиха и зайчата;  Ща – ща – ща – зайка ходит без плаща | 2-3 раза |
| Метание мешочков на дальность | И далеко бросать мешочек | Принимать правильное исходное положение при метании | 6-8 раз |
| *Дети помогают убрать спортивное оборудование* | | | |
| **Подвижная игра**  «Зайка серый умывается»  Выбрать с помощью считалки зайчика. Дети встают в круг, зайка в центре круга.  После слов зайка подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь вперед (идет в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки | *Зайка серый умывается,*  *Видно в гости собирается,*  *Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо,*  *Вытер сухо!*  **Считалка** *(выбирают дети)*  *Бежит зайка по дороге,*  *Да устали сильно ноги.*  *Захотелось зайке спать,*  *Выходи, тебе искать!* | Соотносить действия со словами | 2 раза |
| **Заключительная часть** | | | |
| **Пальчиковая гимнастика**  «Зайки, зайки - молодцы»  Дети сидят на скамейках, руки на коленях, пальцы сжаты в кулаки  Проговаривая текст, выдвигать одновременно вперед указательный и средний пальцы. Спрятать пальцы в кулак. | *Зайки, зайки – молодцы*  *Вышли на зарядку.*  *Раз-два, раз-два*  *Делают зарядку.* | Выполнять движения в соответствии словам песенки | 2 раза |
| Краткая беседа | Где мы сегодня побывали?  Что принесли в подарок зайке? |  | 1 мин |
| Сюрпризный момент | Нам пора возвращаться в детский сад.  Спасибо, Зайка за гостеприимство. | Зайчик дарит всем свои портреты - раскраски | 1 мин |