**Конспект ООД по физической культуре в средней группе  
Тема недели:** «Здравствуй зимушка – зима»

**Цель:** Воспитание у детей интереса к занятиям физической культурой.  
**Задачи:**  
***Образовательные:***   
• Закреплять навык лазания по гимнастической стене, ходьбы по ограниченной опоре, выполнения прыжков с продвижением вперёд.  
• Способствовать развитию ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.  
• Упражнять в бросании и ловле мяча друг другу снизу.

• Развивать произвольное внимание.  
***Оздоровительные:***  
• Способствовать повышению функциональных возможностей организма.  
• Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.  
***Воспитательные:***  
• Воспитывать смелость, уважение друг к другу.  
• Способствовать положительному эмоциональному подъёму детей.  
**Оборудование:** 4 шт. скамейки, мяч (21-22см) на подгруппу детей, канат 2шт, коврики резиновые, гимнастическая стенка, игрушки - бибабо (заяц, лиса, волк), массажная рукавичка, колокольчик.

**Интеграция областей:** физическое развитие, социально - коммуникативное, познавательное, художественно – эстетическое развитие.  
**Мотивация**

Инструктор по физической культуре:Вы хотите попасть в сказку?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | | Организационно – методические приёмы | Дозировка | Примечание |
| Вводная часть | | | | |
| Построение, приветствие.  Ходьба с высоким подниманием колен в колонну по одному.  Подскоки  Ходьба обычная.  Бег врассыпную, игра «Найди себе пару».  Ходьба с высоким подниманием колен. | | Вы слышите? Сказка зовет нас.  Тогда садитесь на лошадей и в путь!  Все сели? Держитесь крепко, поехали!  Конь и строгий, и красивый  Он потряхивает гривой.  Важно он шагает,  Копыта поднимает.  Кони идут медленно, а сейчас быстро.  Кони поскакали!  Кони устали – медленно зашагали!  Ну что ж несись мой конь вперёд,  Пусть ветер даже отстаёт.  Ходит, бродит **конь** гнедой. С пышной гривой золотой. | 30с  30с  30с  30с  30с | Звучит колокольчик.  В медленном и быстром темпе.  Наездники едут красиво, с прямыми спинами!  Бег в разных направлениях. По сигналу «Кони в пару» дети ищут свои пары.  Смотреть вперед, спину держать прямо. |
| Перестроение в колонну по три | | Вот мы и в лес приехали. Тпру-у –у!  На полянке разминку сделаем и дальше в сказку отправимся. | 30с | Сохранять равнение и дистанцию при построении |
| Основная часть | | | | |
| ОРУ «Мы, ребята молодцы!»  І. «Руки подняли, солнцу помахали»  И.п. – основная стойка.  1-2 –руки через стороны вверх;  3-4 – И.п.  II. «Сдуем снег с плеча».  И.п. – узкая стойка, руки на пояс.  1. Поворот головы вправо, подуть на правое плечо.  2. И.п.  3. Поворот головы влево, подуть на левое плечо.  4 И.п.  III. «Прятки»  И.п. - узкая стойка, руки на пояс.  1. Наклон туловища вправо.  2. И.п.  3. Наклон туловища влево.  4. И.п.  IV.»Большие –маленькие»  И.п. - узкая стойка, руки на пояс.  1. Присед, ладонями закрыть глаза.  2. И.п.  3. Присед, ладонями закрыть глаза.  4.И.п.  V. «Я умею — ну а вы? — Прыгать выше головы!»  И.п. - узкая стойка, руки на пояс.  1-4 Прыжки на месте на двух ногах.  5-8 Ходьба на месте.  «По полянке погуляем и следы на ней оставим»: спокойная ходьба с восстановлением дыхания  ОД  Прыжки с продвижением вперёд.  Перебрасывание мяча – снежка друг другу снизу.  Лазания по гимнастической стене.  Подвижная игра «Снежинки и ветер» | | Руки подняли, солнцу помахали, глазами поморгали.  Откуда столько белых мух? Нападало с небес. А может это птичий пух? Лети скорее с плеч.  Весело играли в прятки. Наклонились кто куда, Не найти нас никогда.  Мы, растем стареемся, солнцу улыбаемся.  Давай с тобой попрыгаем, И ножками подвигаем. Раз прыжок и два прыжок, Поактивнее, дружок. Всё, закончилась зapядкa - Мы пройдёмся для порядка.  Шагаем спокойно.  Инструктор обращает внимание на лежащую на поля рукавичку – теремок.  Инструктор: Ребята, в какую сказку мы попали? Почему рукавичка пустая?  Дети отвечают.  Все звери разбежались, потерялись, не могут найти сой домик! Давайте им поможем?  Поищите зверей!  А вот и зайка! Он грустный сидит! Зайка, не грусти мы поможем тебе найти домик.  Поиграем с зайчиком – попрыгаем по сугробам. Прыгали, скакали и лисичку повстречали.  Вместе с зайчиком идём дальше.  Инструктор обращает внимание на игрушку лисички.  Эй, бросай смелей дружок, этот кругленький снежок.  Лисичка не зевай и снежок получай.  Вместе с зайчиком и лисичкой идём дальше.  Инструктор обращает внимание на игрушку волка.  Сидит волчок – шерсти клочок на пеньке, плачет.  Не плачь, волчок, мы найдём твой домик – рукавичку!  Давайте поднимемся по шведской стенке, поглядим далеко!  Все поднялись высоко, увидали домик рукавичку, зашагали к домику.  У всех хорошее настроение – нашли зверям домик, а давайте поиграем на полянке перед домиком в игру «Снежинки и ветер».  По сигналу «Слабый ветер!» кружимся на месте. По сигналу «Сильный ветер!» бег врассыпную. | 5/5 раз, темп средний  5/5 раз, темп средний  5/5 раз, темп средний  5/5 раз, темп средний  5/5 раз, темп средний  5/5 раз, темп средний  30с  30с  2мин  2мин  2мин  3мин | Руки в локтях не сгибать  Вдох носом, выдох ртом.  Выполняя наклоны, произносить – «Ку-ку».  Присед выполнять глубокий, спину держать прямо.  Прыгать легко и мягко приземляться.  Стараться не задевать друг друга.  Дети стоят врассыпную в центре группы  Дети расходятся по группе и ищут зверей.  Дети прыгают из обруча в обруч, приземляясь мягко, на полусогнутые ноги в центр обруча.  Поточным групповым способом.  Ладони держать «чашечкой». Фронтально групповой способ.  Поточный способ, показ, страховка, индивидуальная помощь.  Бег врассыпную по всей группе, не наталкиваясь друг на друга. |
| Заключительная часть | | | | |
| Рефлексия.  Построение. | Инструктор (спрашивает от имени любой игрушки). Какие движения вам понравились выполнять в нашем сказочном зимнем лесу?  Дети отвечают.  Дети, как вы думаете, почему звери потеряли свой домик?  Дети отвечают.  Дети прощаются, уходят. На память о сказке получают по массажной рукавичке. | | 1,5мин  1,5мин |  |