**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.ПодскокиХодьба 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. | 30с30с30с30с30с | 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 дыханияОДПрыжки 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 средний5/5 раз, темп средний5/5 раз, темп средний5/5 раз, темп средний5/5 раз, темп средний 5/5 раз, темп средний30с30с 2мин2мин2мин3мин | Руки в локтях не сгибатьВдох 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 группыДети 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 |  |