Конспект од по физкультуре в средней группе

Материалы и оборудование: иллюстрации с изображением воробьев, изображение автомобильчика; мячи средних размеров (по количеству детей).

Ход НОД.

Вводная часть.

Построение детей полукругом.

-Ребята, сегодня мы отправимся в лес, нам нужно обладать силой, быстротой, ловкостью, прыгучестью, храбростью и наблюдательностью. В этом нам поможет волшебное превращение.

Чтобы узнать, в кого мы будем превращаться, отгадайте загадку загадку:

Любит прыгать и летать,

Хлеб и зёрнышки клевать,

Вместо «Здравствуйте» привык

Говорить всем «Чик-Чирик». Кто это? (Ответы детей: воробей, птичка).

Молодцы, правильно отгадали загадку, это воробей.

Разминка.

Выполнение профилактических заданий для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.

Разные виды ходьбы:

- обычная, в колонне по одному - друг за другом;

-на носках, руки в стороны, - выглянуло весеннее солнышко, расправили птички в стороны свои красивые крылышки, и пошли дальше на носках.

-на пятках, руки за спину - впереди лужицы, чтобы не застудить лапки, пошли воробушки пяточках, а крылышки собрать в хвостик.

Разные виды прыжков:

-на двух ногах, - из-под снега видны веточки, нужно их перепрыгнуть на двух лапках. Помните, воробышки, вы умеете легко порхать и бесшумно.

- на одной ноге, - остановились воробышки, потому что лапка заболела, ребята как воробушкам можно прыгать дальше, чтобы лапка отдохнула? (Ответы детей: на одной ножке).

Бег с остановкой по сигналу и с изменением направления движения:

-в обход зала друг за другом, - Снеговые тучки небо затягивают, солнышко закрывают, чтобы согреться, дальше поспешим в путь!

-в обратном направлении, - Стоп! Воробышки, мы не туда летим, развернулись и полетели в обратном направлении…

-врассыпную, - Стоп! Совсем направление потеряли, разлетелись в разные стороны!

Упражнение на восстановление дыхания «Шум».

Основная часть.

ОРУ "Воробьиная зарядка" (дозировка: 3-4 раза).

«Воробышки расправляют крылышки».

И.П.: ноги вместе, руки опущены.

Вып.: 1-2-руки поднять, пальчиками пошевелить;

3-4-И.П.

«Воробышки греют клювики на солнышке»

"И.П.: ноги вместе, руки опущены.

Вып.: 1-2-поднять голову вверх.

3-4-И.П.

«Воробышки ищут корм»

"И.П.: ноги на ширине стопы, руки на пояс.

Вып.: 1-2-3-приподнять одну ногу, согнув в колене, сделать касательные движения по полу носком.

4-И.П."

«Воробышки клюют корм"

"И.П.: ноги на ширине стопы, ладони к плечам, пальцы собрать в пучок (клювик).

Вып.: 1-2-3-присесть, «поклевать» -прикоснуться пальцами колен.

4-И.П."

«Воробышки пьют водичку»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки прямые внизу.

Вып.: 1-2-наклониться, ладошки слегка отвести назад.

3-4-выпрямиться, голову слегка наклонить назад («проглотили воду»).

«Воробышки веселятся» (прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой).

1-4-прыжки на двух ногах на месте.

1-4 важно шагают, двигаясь вокруг себя на месте, держа руки - "крылышки" в стороны.

ОВД

Игровое задание "Кто дальше прыгнет?"

- В ручье вода холодная, если по воде пойдем, крылышки и лапки замочим-заболеем. Каким способом можно перебраться через ручеек, если наши лапки после зарядки очень прыгучие? (Варианты ответа: «перепрыгнуть»).

Выполнение прыжка в длину с места через 2 линии (расстояние 25-30 см) с последующим приземлением на две ноги (2 раза).

Игровое задание "Кто дальше бросит?"

Выполнение: бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль. (Указания: помните, чтобы далеко получилось бросить снежный ком, надо принять устойчивое положение-между ногами оставляем «большое окошко». Снежный ком держим двумя руками - крылышками, удерживаем его за головой, а теперь дружно бросаем! ).

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

Слышится шум автомобиля! Напомните, какой сигнал подает автомобиль?

- В каком укрытии мы сможем от автомобильчика спрятаться, чтобы не попасть по колеса, если рядом деревья? (Варианты ответов детей: спрятаться).

- Ребята, услышав сигнал подъезжающего автомобильчика, мы поторопимся укрыться на веточку.

- А роль автомобильчика будет выполнять тот, кто громче всех проговаривает сигнал (дети произносят звук сигналящего автомобиля: «би-би»).

(Ребенку, играющему роль автомобиля, можно дать в руки руль или масочку с изображением автомобиля).

Заключительная часть.

Ходьба в колонне - игровое задание «Полярная сова».

Подведение итогов.