Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 74 «Радость» города Калуги

**НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

        Подготовила

воспитатель средней группы «Ладушки»

Белякова Ольга Константиновна.

 КАЛУГА , 2020

**НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В СРЕДНЕЙ** **ГРУППЕ**

**Цель:** формирование основ положительного отношения к двигательным действиям, расширение представлений о своем теле и способах его тренировки.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* Упражнять детей в ходьбе и беге
* Развивать ритм и темп движений
* Продолжать учить ходить в колонне по одному
* Формировать правильную осанку во время ходьбы
* Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе
* Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке
* Упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом
* Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед
* Добиваться уверенного и активного выполнения основных движений
* Закреплять умения действовать по сигналу воспитателя во время игры
* Закреплять умения выполнять массаж спины, стопы

***Развивающие:***

* Развивать гибкость,  пластику при выполнении общеразвивающих упражнений
* Совершенствовать двигательные навыки и физические качества
* Развивать познавательный интерес к своему здоровью

***Воспитательные:***

* Приобщать к регулярным занятиям физической культурой
* Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе
* Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов
* Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям

**Оборудование:** кольца по количеству детей, гимнастическая скамейка, канат, 6 обручей, маска медведя, музыка для релаксации.

**I. Вводная часть**

Вход в группу. Построение в шеренгу.

- Здравствуйте, ребята. Я предлагаю показать на сегодняшнем занятии, какие мы с вами спортсмены, как мы любим заниматься физкультурой. Согласны? Для начала проведем массаж спины своему товарищу. Представим, что на улице идет дождь. Перестроение в колонну прыжком.

***Массаж спины «Дождик» (2 раза)***

Дождик бегает по крыше –

Бом! Бом! Бом!

*Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг друга ладонями по спинам.*

По веселой звонкой крыше -

Бом! Бом! Бом!

*Постукивают пальцами.*

Дома, дети, посидите –

Бом! Бом! Бом!

*Легко постукивают кулаками.*

Никуда не выходите –

Бом! Бом! Бом!

*Растирают ребрами ладоней – «пилят».*

Посчитайте, поиграйте –

Бом! Бом! Бом!

*Кладут ладони на плечи впереди стоящего ребенка и разминают пальцами его плечи.*

А уйду – тогда гуляйте –

Бом! Бом! Бом!

*Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.*

- Молодцы! Продолжаем наше занятие (*проверка осанки)*. По залу «Шагом марш!». Обычная ходьба.

*Раз, два! Три, четыре!*

*Три, четыре! Раз, два!*

*Кто шагает дружно в ряд?*

*Средней группы наш отряд!*

*Мы играем и поём,*

*Очень весело живем!*

***(Раздача колец воспитателем)***

"Ходим в шляпах" - ходьба с кольцом на голове. Ходьба на носках, прямые руки с кольцом над головой. Ходьба на пятках, кольцо за спиной. Ходьба правым боком приставным шагом, руки с кольцом за головой. Прямой галоп, руки с кольцом впереди. Бег с остановкой по хлопку, кольцо в правой руке. Обычная ходьба. Перестроение в 2 колонны.

***«Дыхательное упражнение»***

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, в руках кольцо.

«Подуем на плечо, подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот,

А потом на облака и остановимся пока!

Быстро потянулись, И всем улыбнулись!

*И.п.: о.с. В.:1 - поворот головы вправо - выдох; 2 - и.п. - вдох; 3-4 то же влево. Выполняются действия в соответствии с текстом.*

**II. Основная часть**

***Общеразвивающие упражнения (с кольцом)***

1. "Смотрим вверх, смотрим вниз"

И.п. - о.с., кольцо в опущенных руках внизу. В.: 1 – одновременно подняться на носки, кольцо вверху в прямых руках, поднять голову – посмотреть на кольцо; 2 - и.п. Повторить 6 раз.

1. «Наклонись»

И.п. – ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках за головой. В.: 1 - наклон вправо - вдох; 2 - и.п. - выдох; 3-4 - то же влево. Повторить 4 раза.

1. "Вертолеты"

И.п. - ноги на ширине плеч, кольцо вверху в прямых руках над головой. В.: 1-2 - повороты туловища вправо, влево. Повторить 8 раз.

1. «Достань кольцом до носочка»

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, кольцо в обеих руках у груди. В.: 1 – наклон к правой ноге, кольцом достать носок правой ноги; 2 – и.п.; 3 – наклон к левой ноге, кольцом достать носок левой ноги; 4 – и.п. Повторить 4 раза.

1. "Подъемный кран"

И.п. – сидя на полу, руки упор сзади, кольцо одето на стопы. В.: 1-3 - ноги с кольцом вверх; 4 - и.п. Повторить 4 раза.

1. "Смотрим в окошко"

И.п.: лежа на животе, кольцо в вытянутых руках вверх, стоит на полу. В.: 1-3 - поднять кольцо вверх, прогнуться, посмотреть в кольцо- вдох; 4 - и.п. – выдох. Повторить 4 раза.

1. "Сядь с кольцом"

И.п. – стойка пятки вместе, носки врозь, кольцо в обеих руках у груди. В.: 1 – сесть, руки с кольцом вперед; 2 – и.п. Повторить 6 раз.

8. «Прыжки»

И.п.: о.с., кольцо в обеих руках у груди. В.: прыжки ноги врозь-вместе

в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 2 раза.

***Основные виды движений (поточный способ)***

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки (2-3 раза)

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, положенные «змейкой», руки на поясе (2-3 раза)

3. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за спиной полочкой (2-3 раза)

***Веселый тренинг «Карусель»***

Покатаемся на карусели? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

*Для мышц рук, ног, ягодиц; координации.*

***Подвижная игра «Медведь в лесу»(3 раза)***

Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали.

*Ходьба по кругу, взявшись за руки.*

Он под елкою лежит, растянулся и храпит.

*Остановиться, послушать.*

Мы вокруг него ходили косолапого будили:

*Погрозить указательным пальцем, сказать:*

*«Ну-ка, Мишенька, вставай и быстрей нас догоняй».*

«Ну-ка, Мишенька, вставай и быстрей нас догоняй».

*Дети разбегаются по залу, медведь их догоняет.*

**III. Заключительная часть**

***Закаливающий массаж подошв «Поиграем с ножками»***

- Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнем

И массаж подошв начнем.

- Проведем по ножке нежно

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна

Это помни ты всегда!

- Разминка тоже обязательна,

Выполняй ее старательно.

Растирай, старайся

И не отвлекайся.

- По подошве, как граблями,

Проведем сейчас руками.

И полезно, и приятно –

Это всем давно понятно.

- рук своих ты не жалей

И по ножкам бей сильней.

Будут быстрыми они

Потом попробуй - догони!

- Гибкость тоже нам нужна,

Без нее мы никуда.

Раз – сгибай, два – выпрямляй

Ну, активнее давай!

- В центре зону мы найдем,

Хорошенько разотрем.

Надо с нею нам дружить,

Чтобы всем здоровым быть.

- Скажем все: «Спасибо!»

Ноженькам своим.

Будем их беречь мы

И всегда любить.

***Упражнение на релаксацию «Воздушные шарики»***

Сегодня вы - воздушные шарики. Разноцветные, шаловливые, легкие и стремительные. Сейчас вас надувают, вы с каждой секундой становитесь легче, поднимаетесь вверх, касаетесь облаков, летите с ними наперегонки. Ветерок подхватывает вас, вы уноситесь все выше и выше. Сверху вы видите людей, бегущих вслед за вами. Они кричат вам, машут руками. От этого вам становится еще веселее. Но в облаках начинает холодать. Солнце спряталось. Хочется вернуться домой. Потихоньку выпускаете воздух и спускаетесь вниз. Воздушное путешествие окончено. Вы снова в зале. Потянули за ниточку и открыли глаза на счет «три».