

Конспект ООД по физкультуре в средней группе

Тема: «В гости к солнышку»

Подготовила инструктор по физической культуре Овинникова О.И.

Место проведения: физкультурный зал

Цель: укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- развивать подвижность пальцев ног.

Образовательные:

- формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий.
- совершенствовать умение детей сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске и модулям.
- совершенствовать умение выполнять общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения;
- упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- закреплять умение в подлезании под дугой прямо, не касаясь руками пола; в перелезании через модули;
- закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд с энергичным отталкиванием двумя ногами;
- в подвижной игре совершенствовать навыки бега с увертыванием.
- формировать умение соблюдать правила в подвижной игре.

Развивающие:

- развивать силу рук, ловкость, быстроту, координацию движений, гибкость, ориентировку в пространстве;
- развивать творческое воображение, внимание.

Воспитательные:

- воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки;
- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.
- воспитывать навык бережного отношения к спортивному инвентарю

Здоровьесберегающие технологии:

- Дыхательная гимнастика.
- Профилактика плоскостопия и формирование навыка правильной осанки.

Материалы и оборудование:

Ленточки по количеству детей, ориентиры, гимнастическая скамейка, мягкие модули, «Тропа здоровья», обручи, дуга, канат, музыкальный центр, аудиозапись для подвижной игры, мягкая игрушка «Солнышко»

Ход ООД

Вводная часть 3 мин

1. Построение.

Проблемно-игровая ситуация

Инструктор по ФИЗО : Ребята, отгадайте загадку к кому мы сегодня пойдем в гости.

Загадка.

В дверь, в окно

Стучать не будет.

А взойдёт

И всех разбудит. (*Солнце.*)

Пойдём в гости к солнышку?

2.Перестроение

Поворот на «Пра-во!»

3.Ходьба с заданием:

На носках,

На пятках,

Ходьба врассыпную, по залу.

4.Бег с заданием:

Боковым галопом правым (левым) боком.

Подскоки

5.Ходьба.

6.Дыхательное упражнение.

«Здравствуй, солнышко»

7.Перестроение по звеньям

Основная часть (14мин)

1. О.Р.У. (с ленточками) -5мин

И.п.: ноги на ширине плеч, ленточка в обеих руках, руки опущены вниз 1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3-4 и. п. (5 раз)

И. п. о. с.: лента в левой руке, 1-2 руки через стороны вверх, переложить ленту в правую руку. 3-4 вернуться в и. п. (6 раз)

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1- руки вперёд, 2- поворот туловища вправо, 3- руки вперёд. 4- и. п. тоже в другую сторону (6 раз)

И. п.: ноги на ширине плеч, лента за спиной, 1- наклон вперёд, руки назад, 2- и.п., 3-4 повторить (6раз)

И. п.- о. с. Наклон вперёд, лента в обеих руках опущена вниз, перешагнуть через ленту правой и левой ногой вперёд и назад (6 раз)

И. п. - о. с. Прыжки на двух ногах чередуя с ходьбой (8 раз)

Перестроение в колонну по одному (*Во время ходьбы дети складывают ленты в контейнер*)

2. О. В. Д.

Инструктор по ФИЗО: Ребята! Мы до солнышка с вами не дошли. Отправляемся дальше. В путь.

Что бы попасть в гости к солнышку. Вам нужно выполнить следующие задания.

- Справимся? (*Ответы детей*)

Перед нами бревно, а пройти нельзя, нам надо проползти.

Подтягивание, на животе захватывая руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу), ноги прямые.

Подтягивание по гимнастической скамейке 3раза).

А сейчас перед нами чаща нам надо подлезть и перелезть через упавшие деревья.

Подлезание под дугой, прямо не касаясь руками пола.

Подлезание (3раза).

Перелезание через модули боком (3раза).

Ходьба правым (левым) боком по канату, по «Тропе здоровья».

А теперь по узенькой дорожке шагают наши ножки.

Приставным шагом, руки на пояс, спина прямая. Обычным шагом.

Прыжки из обруча в обруч

Перед нами болото.

Нужно с кочки на кочку перепрыгнуть.

Нужно с кочки на кочку перепрыгнуть.

Прыжки на двух ногах, энергично отталкиваясь двумя ногами, приземляться на полусогнутые ноги.

Построение в круг

Подвижная игра

«Солнечные лучики» (2мин.)

Выбирается водящий «Солнышко» с помощью считалки, остальные ребята «Лучики» (у каждого из детей ленточки, закрепленные за одежду). По команде «Раз, два, три.

Солнышко – лучики лови» «солнышко бежит за «лучиками» и выхватывает ленточки.

Заключительная часть (3мин)

Подвижная игра «Солнышко и дождик». На внимание.

Инструктор по ФИЗО: Становитесь парами. Будьте внимательны. На сигнал

«Солнышко» - ходьба по залу, на сигнал «Тучка» - ходьба парами. На сигнал «Дождик» необходимо присесть, руками обхватить колени, голову наклонить вперёд.

Инструктор по ФИЗО: Какие вы все молодцы!

Построение в колонну по одному. Выход из зала.