**Конспект НОД по физической культуре для детей среднего**

**дошкольного возраста**

Цель: Способствовать развитию у детей интереса к физической культуре и познавательной деятельности, творческой двигательной активности, воображения, речи.

Программные задачи:

1) Создавать условия:

- для совершенствования двигательных умений и навыков;

- для закрепления умений сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре и в прыжках на двух ногах;

- для положительного эмоционального настроя;

2) Способствовать формированию правильной осанки, предупреждение плоскостопия;

3) Активизировать познавательно - исследовательский интерес детей к живой природе;

4) Побуждать детей к самостоятельности, к проявлению дружеских взаимоотношений и любви к животному миру.

Предварительная работа

Беседы с детьми о животных, показ картинок, иллюстраций, чтение познавательной и художественной литературы.

1 Часть. Дети заходят в зал и строятся в шеренгу. Проверка осанки.

Инструктор:

Осенний лес волшебный лес

Полон сказочных чудес

Мы пойдём гулять сейчас

И зовём с собою вас.

Ждут нас на лесной опушке

Разные зверушки.

Воспитатель: Ребята, а какие животные живут в лесу?

Ответы детей

Воспитатель: Скажите ребята, какое время года наступило? (ответы) Правильно сейчас уже конец осени и все звери уже приготовились к приходу зимы.

Инструктор:

Давайте мы сейчас пойдём в лес и посмотрим, как они это сделали.

Повернулись все налево, пошли.

Инструктор:

По лесной тропинке

Весело шагаем,

Спины держим прямо.

Колени поднимаем.

(Ходьба в колонне по одному)

Инструктор:

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем!

На носочки поднимайся,

Елочкам всем улыбайся!

(Ходьба на носках, руки вверх)

Мы всё дальше в лес идём

И совсем не устаём

(Ходьба в колонне по одному.)

Пятками снег утаптываем,

Тропинку себе прокладываем

(Ходьба на пятках)

По лесным дорожкам

С вами побежали, побежали

И ничуть мы не устали

(Бег в колонне по одному)

Шагом мы теперь пойдём

И немножко отдохнём

Руки вверх поднимем выше,

Опускаем, глубже дышим.

Дышится легко ровно глубоко (дыхательные упражнения)

В три колонки с вами встали

(Перестроение в три колонны, ориентиры на полу - листочки)

Инструктор: А теперь посмотрим, как же звери подготовились к суровой зиме

2.Часть. Общеразвивающие упражнения

(Воспитатель показывает соответствующие картинки с животными)

Воспитатель: У лисы в лесу глухом есть нора – надёжный дом

И.п.: стоя ноги на ширине ступни 1-вынести руки вперёд, 2,3- покрутить кистями, 4-опустить.(5-6раз)

Воспитатель: Не страшны зимой метели белочке в дупле у ели.

2.И.п.: то же 1-подняться на носки, руки вверх, 2-и.п.(5-6раз)

Воспитатель: Волк осенью холодной, ходит хмурый и голодный.

3.И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-поворот туловища, правую руку назад 2-и.п.тоже в левую сторону (по 3раза в каждую сторону)

Воспитатель: Под кустами ёж колючий нагребает листья в кучу.

4. И.п.: стоя ноги на ширине ступни. Руки опущены.1- присесть, руки на пол, 2-встать, и.п. (5-6раз)

Воспитатель: Спит в берлоге косолапый, до весны сосет он лапу

5. И.п.: лежа на животе, руками подпереть голову.1-4- болтать ногами вперёд назад.

Воспитатель: Зайчик, под кустом сидит и всегда дрожит

6.И.п.: стоя, руки на поясе. Прыжки на месте.(1-8) по 2раза

Дыхательное упражнение (в соответствии с текстом)

Инструктор: Подуем на плечо, подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот

А потом на облака и остановимся пока.

Быстро потянулись, и мне все улыбнулись

Кругом повернулись

(Перестроение в 1 колонну.)

Инструктор: Ребята шли, шли, шли

На лужайку пришли

В 2 колонки встали

Разминаться стали. (Перестроение в 2 колонны)

Основные виды движений

Инструктор:

Идёт лиса по мостику,

Виляет рыжим хвостиком.

Прогулялась очень мило,

И предмет не уронила.

1.Ходьба по скамейке, на середине перешагнуть через кубик, руки на поясе.(2раза)

Инструктор: За морковкой в огород

Зайка прыгает вперёд.

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.(2раза)

Инструктор: В круг скорее надо встать

Будем с вами мы играть

Подвижная игра «Медведь» Играющие становятся в круг. Считалкой выбирается водящий - «медведь». Он присаживается в центре круга. Дети, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Как на горке снег, снег (идут, поднимают руки вверх, опускают)

И под горкой снег, снег (присаживаются на корточки, руки поднимают, опускают)

Как на ёлке снег, снег (идут, поднимают руки вверх, опускают)

И под ёлкой снег, снег (присаживаются на корточки, руки поднимают, опускают)

А под снегом спит медведь (дети бегут на носочках)

Тише, тише, не шуметь (останавливаются, грозят пальцем)

Просыпается медведь (медведь просыпается)

Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их, до кого дотронется, тот выбывает из игры.(2 раза)

Воспитатель: Ребята, понравилась вам в зимнем лесу? Кого мы там встретили? (ответы)

Инструктор: Скажем до свиданья, осенний лес

Полный сказочных чудес.

А теперь пришла пора, в группу вам идти пора.