**Конспект НОД по физической культуре «Ленивый медвежонок»**

**для детей средней группы**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Побуждать познавательный интерес, мыслительную активность.

**Ход непосредственно образовательной деятельности с детьми.**

(Дети заходят в зал и строятся *врассыпную.*)

**Введение в образовательную ситуацию**

**Инструктор.**

Скажем «Здравствуйте!» друг другу.

Нам здороваться не лень:

Всем «Привет!» И «Добрый день!»

Если каждый улыбнется -

Утро доброе начнется!

- Доброе утро! - гостям.

-Доброе утро! - всем нам.

Ребята, вы знаете, что такое лень?

Сегодня я расскажу вам «Сказку про лень». Присядем на ковер (сидя по- турецки.)

В зимний день один тюлень

Продавал на рынке лень:

«Покупайте лень,

За бесценок отдаю». *(картинка из мультфильма ).*

У кого только ни побывала лень: и у волка, и у лисы, и у зайца,- все звери стали ленивыми. Не хотели по утрам делать зарядку, не ходили гулять и дышать свежим воздухом. И все они заболели. В конце концов, лень им надоела, и они ее прогнали. Однажды лень попала к маленькому медвежонку, он тоже стал ленивым и заболел.

Как мы можем помочь медвежонку выздороветь и прогнать лень**?**

Что нужно делать, чтобы оставаться здоровыми!*(заниматься физкультурой)* Как мы с вами занимаемся физкультурой? Где живет медвежонок?

В лесу нам могут встретиться препятствия. Какие? (*Под одними можно полезть, а другие можно перешагнуть).*

Какие же деревья растут в лесу? (дети перечисляют названия деревьев). Что можно найти под ёлкой? (шишки). Вы готовы отправиться в лес на помощь медвежонку? Тогда в путь.

Чтоб в пути никто не потерялся, встанем друг за другом (перестроение в колонну по одному).

**I** **часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изме­нить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. Ходьба врассыпную.

**Дыхательная гимнастика.**

Вот полянка, вот и лес,

Вот и елка до небес.

Ходим, бродим по поляне,

Дышим, дышим глубоко.

Воздух чистый, воздух свежий,

Дышится нам всем легко.

**Инструктор.** Но медвежонка что-то здесь не видно. Ой, ребята, посмотрите, сколько шишек. (дети находят шишки под елкой). Кто их растерял? А, что можно делать с шишками? (играть, метать, делать зарядку).

**Массаж пальцев «шишки»**   
Эти шишки не простые

Все колючие такие

Меж ладошками кладем

И ладошки разотрем

Вверх и вниз катаем

Свои ручки развиваем.

Можно катать по кругу,

Перекидывать друг другу.

Каждым пальцем мы прижмем

И  другой рукой начнем.

*Разложить цветы врассыпную*

**Инструктор.** Сколько цветов на полянке. Выберите цветок, который вам понравился, и встаньте возле него.

**II часть. Общеразвивающие упражнения с шишкой.**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, шишка в обеих руках вниз. Поднять шишку вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить шишку, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

*2.* И. п. — стойка ноги на ширине ступни, шишка у груди. Присесть, шишку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. и.— сидя, ноги врозь, шишка в согнутых руках перед собой. На­клониться, прокатить шишку от одной ноги к другой, выпрямиться, вер­нуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, шишка в прямых руках за головой. Согнуть ко­лени, коснуться их шишкой, выпрямиться, вернуться в исходное положе­ние (5—6 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, шишка на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.

**Инструктор.** Молодцы, зарядку делали очень хорошо. Соберем шишки в корзину. Ребята, а это что? (достаёт из другой корзины мячи и высыпает их)

**Основные виды движений.**

1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10—12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упраж­нение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание вос­питатель уделяет правильному исходному положению—ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стара­ясь не прижимать его к себе.

**Инструктор.** Мне кажется, мы с вами заблудились.

**Гимнастика для глаз**

Смотрим вправо-никого, смотрим влево-никого. Раз-два, раз-два- закружилась голова глазки закрывали, глазки отдыхали. (дети закрывают глазки и тихонько сидят). Раз, два, три, а теперь скорей сюда гляди. Смотрите ребята, чьи это следы? (медвежонка) Куда они введут? (следы расходятся в разные стороны, но ведут к скамейкам).

**Инструктор.** Вот скамейка на пути, как по ней пройти? Как ходят медвежата? (ответы детей)

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ко­лени. (2-3 раза)

*(Следы ведут к елки, где дети находят мешок с ленью)*

**Инструктор.** Ребята посмотрите, да это же мешок с ленью. А где же медвежонок? Да здесь еще и письмо?

**Письмо от медвежонка** (читает)**.**

Ребята я сидел за елкой и за вами наблюдал, мне понравилась, как вы занимаетесь физкультурой, вы такие ловкие и дружные. И я решил, что никогда ни буду лениться, А буду играть, резвиться со своими друзьями медвежатами.

И теперь во всякий день

Лень по свету рыщет.

Невидимкой бродит лень

И приюта ищет….

**Инструктор.** Будьте ребята осторожны, не подпускайте к себе лень. Занимайтесь физкультурой и будете здоровы.

**Инструктор.** Ребята, что-то мы с вами задержались в лесу. Нам пора возвращаться. На каком транспорте мы можем **быстро** добраться до детского сада?

Вот вам подсказка.

Очень, длинный и могучий  
Он летит, пронзая тучи.  
Громко в облаках ревёт,  
Пассажиров он везёт. (Самолет)

**Инструктор.** Посмотрите, медвежонок оставил для вас самолеты, они разного цвета (цвет самолета соответствует цвету кегли). Выберете себе самолет.

**Подвижная игра «Самолеты».**

Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном — кег­ля определенного цвета.

По команде воспитателя: «К полету готовься!» — дети-«летчики» делают круговые движения руками — заводят моторы. «Летите!» — го­ворит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» — дети возвра­щаются, и каждое звено занимает свое место около кегли. Воспита­тель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звень­ев при повторении игры назначаются другие ребята.

**III часть.**

**Рефлексивный этап (подведение итогов НОД, самооценка детей).**

Как мы с вами вместе помогли медвежонку?

Какие упражнения вам запомнились? А что вам больше всего понравились?

Какое упражнение было выполнять легче, а какое труднее?

Кто из ребят лучше выполнял упражнения?

А кто похвалит друга?

Кому было интересно поднимите самолетик.

Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

Литература:

1. Попова З.И., Сюжетно-познавательный физкультурный досуг «Лесные приключения» Журнал Инструктор по физической культуре– М.: Изд-во «ТЦ Сфера» / №7/2015.- 128 с.
2. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа – М.: Мозаика – Синтез, 2010. – 112 с.