

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Золушка» города Стародуба

КОНСПЕКТ НОД

раздел программы: «Физическая культура»

тема: «В гости к Солнышку!»

возраст: 3 года

воспитатель: Довгалева Галина Васильевна

г. Стародуб 2017 г.

Цель: формирование устойчивого интереса к ЗОЖ, через игровые формы организации двигательной деятельности.

Задачи:

1. Формировать умение детей выполнять согласованно ОРУ
2. Упражнять в различных видах ходьбы и бега (на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, в беге)
3. Упражнять в пролезании через тоннель, в прыжках на двух ногах, ходьбе приставным шагом)
4. Совершенствовать умения детей ходить со свободными, естественными движениями рук (голова поднята, туловище держать прямо, ногами не «шаркать»).
5. Совершенствовать двигательные умения и навыки, через сюжетно игровую ситуацию (идти в гости к Солнышку)
6. Развивать у детей ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, сообразительность.
7. Развивать у детей психические процессы: внимание, воображение.
8. Воспитывать доброжелательные взаимоотношения, любознательность, самостоятельность.

Методические приемы:

Словесный метод (показ, объяснение, указание)

Наглядный (Наглядно- зрительные, наглядно-слуховые)

Практический (повторение упражнений, показ упражнения подготовленным ребенком)

Метод эмоционального настроя (художественное слово, , музыкальное сопровождение)

Оборудование:

Магнитофон, диск

Тоннель 1 шт.

Солнце 1 шт.

Зонт 1шт.

Лучики по количеству детей

Массажные дорожки

Место проведение: Спортивный зал

№	Содержание упражнения	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические указания	Примечание
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ						
	дети входят в зал за воспитателем, строятся в одну шеренгу Построение в шеренгу	1 мин.		произвольное	.	Воспитатель: Ребята, посмотрите сколько много сегодня у нас гостей. Давайте с ними поздороваемсяРебята, а вы любите ходить в гости? » Тогда я вас приглашаю в гости к солнышку. В одну шеренгу становись. Носочки подровняли , спинки выпрямили. Повернулись за направляющим. За направляющим в обход по залу шагом Марш!
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. 2 мин.						
	ходьба в колонне по одному, за направляющим.	15 сек.сек	Сред.	Равномерное	соблюдать размеры зала, колени поднимать выше, работать руками.	Выглянуло солнышко и зовёт гулять, Как приятно с солнышком вместе нам шагать! Мы шагаем, мы шагаем Выше ноги поднимаем Раз, два, раз, два Зашагала детвора.
	ходьба на носках руки вверх	10сек			руки прямые, тянемся вверх.	На носочки встанем мы Сразу подрастём, На носочки встанем мы И вот так пойдём.
	ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс.	10 сек			Спина прямая, колено поднимаем выше, голову не опускаем	Словно цапли мы шагаем Выше ноги поднимаем. Словно цапельки идём И ничуть не устаём.
	бег в колонне по одному,	20 сек	Сред.		соблюдать размеры зала,	Вдруг мы тучу увидели,

№	Содержание упражнения	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические указания	Примечание
	за направляющим.				дистанцию.	Мы от тучи убежали. Мы бежали, Мы бежали И от тучи убежали.
	Ходьба в колонне по одному, упражнение на восстановление дыхания.	30 сек.	Медленный	Вдох через нос, выдох через рот	С подниманием и опусканием рук вверх.	Снова солнышко сияет Наши детушки шагают. Раз, два, раз, два Зашагала детвора. Вдох и выдох не спеша, Как погода хороша.
	Перестроение в круг	20 сек				Вот мы и пришли к солнышку.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: ОРУ «Солнышко». 5 мин						
1	«Погреем руки на солнышке» И.п. ноги узкой дорожкой, руки свободно внизу руки вперед повернуть ладонями вверх ладонями вниз И.п.	4-5 раз	Сред.	Произвольное	Руки прямые, пальцы сомкнуты.	Холодные ладошки Погреем мы немножко.
2	«Солнышко сияет» И.п. широкой дорожкой, руки на пояс. Повороты туловища в правую, левую сторону	10 сек.	Средний	Произвольное	Повороты выполняются без остановки.	Солнышко сияет Всех нас согревает.
3	«Спрячемся за тучку» И.п. ноги узкой дорожкой, руки свободно внизу. Присесть, руками закрыть		Средний	Вдох,	Выполнять всем одновременно, присесть глубже.	Туча в небе набежала Все мои лучи связала.

№	Содержание упражнения	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические указания	Примечание
	лицо ладонями И.п.	4-5 раз		выдох.		
4	«Мы играем» И.п. лёжа на животе, руки согнуты в локтях на уровне лица, подбородок лежит на ладонях. Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях.	10 сек.	Средний	Вдох, выдох.	Напрягаем мышцы ног.	Мы играем, Мы играем. Наши ноги согреваем.
5	«Радуемся солнышку» И.п. ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.	2 раза по 8-10 прыжков.	Средний	Дышим носом, рот закрыт.	Прыжки мягче.	Будем ноги разминать, Будем весело скакать.
	Упражнение на дыхание	3-4 раза.	Медленный	Вдох через нос, выдох через рот.	Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох), опустить руки и опуститься на всю ступню (выдох)	Вдох, и выдох не спеша, Как погода хороша.
	Ходьба в колонне по одному за направляющим.					«Воспитатель» Ребята, солнышко то у нас красивое, да без лучиков. Поможем солнышку найти его лучики? Но для этого нам нужно пройти много припятствий: перепрыгнуть с облачка на облачко, проползти по воздушному коридору, пройти по воздушному мосту. Готовы? Начали.
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ 7 мин.						
	«Воздушный коридор» Пролететь через тоннель,	2 раза	Средний	Произволь		

№	Содержание упражнения	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические указания	Примечание
	встать, потянуться поднять руки вверх			ное		
	Прыжки «С облачка на облачко» Прыжки на двух ногах, руки на пояс	3-4 шт.	средний.	Дышим носом, рот закрыт.	Прыжки выполнять мягче.	Дети допрыгивают до «солнышко», берут «косичку-лучик» и прикрепляют её к «солнышку»
	Подвижная игра «Солнышко и дождик» На слова «Смотрит солнышко в окошко ...» дети ходят по залу в рассыпную. Как только музыка меняется и дети слышат «Дождь идёт ...» Все дети бегут к взрослому, у которого в руках зонт и прячутся под него.	2 раза			После игры проводится упражнение на восстановление дыхания.	Смотрит солнышко в окошко, Светит в нашу комнату. Мы захлопаем в ладоши, Очень рады солнышку. Дождь идёт, скорей домой! Прячьтесь все под зонтик мой.
	Упражнение для профилактики плоскостопия «Весенние дорожки»	1 раз		Произвольное	Дети идут по массажным дорожкам.	«Воспитатель»: Молодцы! Весело играли. Ну вот и все. Наше путешествие закончилось. Мы с вами много препятствий прошли, а теперь, чтобы ваши ножки отдохнули мы пройдем с вами по весенним дорожкам. Скажем до свидания гостям и пойдем в группу.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1 мин.						
	Ходьба за направляющим в колонне по одному	10 сек.				



Потеряло Солнышко лучики, как же ему помочь



подготовимся к путешествию