

*Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение*

«Центр развития ребенка – детский сад»

*Конспект образовательной деятельности
с детьми среднего дошкольного возраста*

«На прогулку в лес».

*Подготовила и провела
Инструктор по физической культуре
Михайлова В.Д.*

Приозерский район

П. Сосново

Цель: способствовать развитию физических качеств детей.

Задачи:

1) Оздоровительные

- Формировать правильную осанку.
- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений.

2) Образовательные

- Закрепить навыки ходьбы на носках и пятках. Повторить приставной шаг.;
- Упражнять детей в ходьбе с захлестом голени назад.
- Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре и прыжках на двух ногах из обруча в обруч;
- Совершенствовать умение перебрасывать мяч двумя руками снизу другу и из-за головы;
- Развивать внимание, быстроту, ловкость, силу, чувство ритма;
- Продолжить работу над закреплением навыка соблюдения правил игры;

3) Воспитательные

- Воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой и подвижным играм;
- Создать благоприятную обстановку на занятии.

Методы: наглядный, словесный, игровой.

Оборудование: гимнастические палки, гимнастические скамейки, малые обручи, мячи средние, шнур.

Литература: Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика»,

Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги»,

Казина О.Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей»,

Спикина А.Ю. «Дарю здоровье детям».

Лацаева К.Т. «Тропа здоровья дошколят»,

Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

Ход занятия.

Построение в шеренгу. Равнение осанки. Приветствие.

- Сегодня мы с вами отправимся на прогулку. Хотите узнать куда? (Да)

Тогда отгадайте загадку:

Белки в нём живут и волки,

В нём растут дубы и ёлки

Высоченны до небес!

Называют его... (лес)

Правильно! Молодцы! Тогда не будем терять время – направо раз, два. За Лёшей в обход по залу шагом марш! (играет песня «Мы шагаем дружно в лес»)

- В лес мы с вами пришли, а в лесу много чего? (*Деревьев много.*)

- Деревья в лесу очень – очень высокие и чтобы их достать, нужно на носочки встать.

-ходьба на носках, руки вверх.

- По лесу, то тут, то там летают птицы.

-ходьба на полной стопе, имитируя руками крылья птиц.

- В некоторых местах ветки деревьев наклоняются низко к земле, и нам приходится наклоняться.

- ходьба в полуприсяде, руки на пояс.

- На земле лежит очень много старых веток, через которые приходится перешагивать.

-ходьба с перешагиванием через гимнастические палки.

- Вот тропинка стала спускаться вниз с горки, мы тихонько побежали на носочках, а потом все круче и мы уже бежим быстрее с захлестом голени назад.

Обращать внимание детей на дыхание.

- Спустились с горки по тропинке и увидели поляну до которой пошагали спокойным шагом и стали удивляться лесной красоте.

-дыхательная гимнастика: вдохнули через нос,

развели руки в стороны-удивились; выдохнули через рот, руки опустили.

- На этой поляне звери каждый день любят делать зарядку, давайте и мы с вами покажем наши умения. Для этого нам нужно перестроиться, чтобы уместиться на поляне всем.

-перестроение в три колонны.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

(использую карточки-схемы)

1. И.п.-основная стойка, палка вниз. 1-палка вверх; 2-опустить за голову; 3-палка вверх; 4-исходное положение.
2. И.п.-стойка ноги врозь, палка на грудь. 1-палка вверх; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться, палка вверх; 4-исходное положение. То же влево.
3. И.п.-основная стойка палка вниз. 1-палка вперед; 2-присесть; 3-встали; 4-исходное положение.
4. И.п.-стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1-палка вверх; 2-наклон вперед, коснуться пола; 3-выпрямиться, палка вверх; 4-исходное положение.
5. И.п.-основная стойка, палка вниз. 1-прыжком ноги врозь, палку вперед; 2-прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.
6. И.п.-основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1-правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2-исходное положение. То же влево.

- За Румилем 1-я колонна в обход по залу шагом марш, палки в коробку сразу кладем.

- Молодцы, ребята, с зарядкой вы справились

А сейчас, отгадывая загадки, вы узнаете, в кого мы с вами будем превращаться:

Лесники ее котят
Взять домой не захотят.
Ей не скажешь: «Кошка, брысь!»
Потому что это (*рысь*)

Зимой - белый, а летом-серый. (*заяц*)

-Вот мы сейчас с вами вместе будем учиться держать равновесие как рыси, и прыгать из обруча в обруч как зайцы.

Основные виды движений

1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
2. Прыжки из обруча в обруч.

Выполняется поточным методом 2 раза.

Молодцы, ребята, с этим заданием справились не хуже лесных зверей. А сейчас послушайте еще одну загадку:

*В дупле живет,
да орешки грызет. (белка)*

А белки в лесу очень любят кидать друг другу орешки. Вот и мы сейчас с вами поделимся на две шеренги. Как вы уже догадались мы будем метать друг другу мячи-орехи из-за головы, и снизу. (*выполняется 10 раз: 5 раз двумя руками снизу, 5 раз двумя руками из-за головы.*)

- Молодцы! Убираем мячи.

Летом гуляет, а зимой отдыхает. (медведь)

-Молодцы! Хорошо! И медведи сразу начинают искать себе лакомство. А самое

любимое лакомство какое? (*мед*)

- И сейчас мы поиграем в игру «Медведи и пчелы». Для этого нам нужно разделить на две команды. На одной стороне зала ульи, а на другой- луг. По сигналу «Полетели» пчелы жужжат и летят на луг за медом. В это время медведи бегут к ульям. По сигналу воспитателя «Медведи» пчелы летят в ульи и жалят медведей, тот кого ужалили садится на стульчик.

- Ребята, задания сегодня были сложные, но вы с ними хорошо справились.

Вам понравилось занятие?

Скажите, кому сегодня все удалось? Я рада, что у нас всё получилось.

Дети под музыку уходят в группу.

.

Отзыв-анализ о просмотре занятия по физической культуре в средней группе.

7 октября 2021 года инструктором по физической культуре Михайловой В.Д. было проведено открытое занятие «На прогулку в лес» в средней группе.

Мероприятие проходило в спортивном зале с детьми средней группы, на занятии присутствовало 18 детей.

Тема занятия, цели и задачи соответствуют программе, уровню развития и возрастным особенностям детей.

В спортивном зале перед занятием проведена влажная уборка, проветрено, освещение хорошее. Спортивная одежда детей и инструктора соответствует предложенному занятию. НОД началась своевременно. Оборудование было размещено рационально.

Занятие состояло из 3-х частей, время и виды движений распределены логично.

В вводной части использовались построение, повороты, несколько видов ходьбы, бег.

Инструктор обращала внимание на осанку детей, восстановление дыхания, профилактику плоскостопия. Упражнения выполнялись в заданном темпе. Использовалось музыкальное сопровождение, приём мотивации детей, загадка, дыхательное упражнение.

В основной части ОРУ выполнялись с гимнастическими палками. Дети самостоятельно брали инвентарь. Упражнения объяснялись доступно, дозировка выдержана. ОРУ выполнялись из разных исходных положений с последовательным распределением нагрузки на все мышцы. Количество упражнений соответствует возрасту. Дети проявляли самостоятельность в работе с мячом. Темп выдержан, упражнения выполнялись синхронно.

Дети четко перешли от общеразвивающих упражнений к основным движениям. Объяснение и показ обучающих движений было понятным, соответствующим возрасту. Упражнения выполнялись поточно, по группам и фронтально. Осуществлялся контроль выполнения упражнений, страховка, дозировка выдержана. Темп средний. Имело место исправление ошибок и их предупреждение. Использовалось привлечение детей к показу. Ребята владеют навыками работы физкультурными инструментами по возрасту. Дети оказывали помощь друг другу, сопереживали, поддерживали товарищей при выполнении движений, проявляли волевые усилия и несмотря на ошибки, старались правильно выполнить задания.

Подвижная игра соответствует средней возрастной группе и уровню развития детей. Дети выполняли правила, движения были четкими. Дети сумели адекватно оценить собственные действия.

Дети были довольны и активно включались в каждый вид деятельности.

Речь педагога понятная, спокойная, выдержанная, команды звучали четко. Валентина Дмитриевна умело регулирует поведением детей в течение всего занятия, сохраняя при этом интерес и внимание детей. Индивидуально работает с детьми, закрепляет полученные ранее навыки. Взаимодействует с воспитателем группы.

НОД соответствует требованиям ФГОС и возрасту детей. Поставленные педагогом цели и задачи выполнены в полном объеме. Дети достигли планируемых результатов.

Старший воспитатель

Мосирчук

Мосирчук И.В.