**Конспект ООД по физической культуре для детей средней группы**

***«В гости к козлику»***

**Автор:** Ваганова Евгения Владимировна, инструктор по физической культуре МАДОУ № 21 «Искорка», город Бердск.

**Описание:** Данная разработка рассчитана на детей средней группы и предназначена для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

**Продолжительность ООД –** 20 минут

**Интеграция областей:** Социально – коммуникативное, познавательное, художественно – эстетическое и речевое развитие.

**Цель:** Развитие интереса к устному народному творчеству.

**Задачи:**

***Образовательные:***

1. Обучать бегу в обход, через середину, в обход направо (налево).
2. Закреплять умение выполнять бег в медленном темпе.
3. Закреплять умения выполнять прыжки с продвижением вперёд.
4. Закреплять ходьбу по гимнастической скамье, перешагивая через предметы.

***Развивающие:***

1. Способствовать развитию скоростно-силовых и скоростных качеств, функции равновесия.
2. Способствовать развитию умения согласовывать слова и действия.

***Оздоровительные:***

1. Повышение функциональных возможностей организма.

***Воспитательные:***

1. Развивать внимание, коммуникативность.
2. Воспитывать умение работать в коллективе.
3. Воспитывать потребность в занятиях физической культурой.

**Развивающая среда:**

* Мяч среднего диаметра – по количеству детей;
* Гимнастическая скамья – 2шт.;
* Часть тактильной дорожки – 3 шт.;
* Маска «козлика» - 1 шт.
* Музыкальное сопровождение (минус)

**Предварительная работа:** Разучивание потешек про козлика.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Общие методические указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Вводная часть (3 мин)** |
| Организационный момент. | 1) Построение в шеренгу | 35 сек | **Инструктор по физической культуре:**  «Ребята, я предлагаю вам погулять, свежим воздухом подышать! А к кому мы отправимся на прогулку, вы узнаете, если отгадаете загадку»:*«С бородой, как старый дед, в шубу тёплую одет. Целый день траву жуёт, никогда не устаёт. До чего упрям и зол старый бабушкин...»* (Козёл)**Инструктор по физической культуре:**  «Отправляемся на лужок, где и пасётся наш дружок! По дороге мы обязательно заглянем в огород, где капустка растёт. Как вы думаете, ребята, для чего мы капустку сорвём?» |
| Развивать координационные способности и ориентировку в пространстве. | 2) Команды «Направо!», «Шагом марш!» | 20 сек | *«Вот шагают наши дети,* *Весело шагают!* *В гости к козлику идут,* *А оно и не знает».* Следить, чтобы дети выполняли упражнение свободно, без лишнего напряжения.  |
| Укрепление мышц сводов стопы, плечевого пояса. | 3) Ходьба на носках, руки на пояс. | 10 сек | *«На носочки поднялись –* *Где же козлик?**Покажись!»*Следить за осанкой. |
| Развивать координационные способности. | 4) Обычная ходьба | 10 сек | Темп средний.Следить за осанкой. |
| Укрепление мышц ног, плечевого пояса. Ориентировка от себя. | 5) Ходьба, высоко поднимая колено, руки на пояс. | 10 сек | *«Мы как козлики шагаем,* *И копытца поднимаем».*Согнутую ногу поднимать выше, носок от себя. Следить за осанкой. |
| Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Развивать координационные способности.Ориентировка в пространстве от себя. Закреплять умение выполнять бег в заданном темпе. | 6) Бег в медленном темпе (в обход, через середину, в обход налево (направо) и.т.д. | 40 сек мин | *«Поспешим к Козлику»*Инструктор бежит во главе колонны и держит темп. Во время поворота направо (налево) проговаривает направление. Воспитатель группы следит за координацией движений. |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Способствовать восстановлению дыхания, увеличению подвижности грудной клетки и повышению функциональных возможностей плечевых суставов.  | 7) Обычная ходьба с выполнением дыхательного упражнения.Вдох – руки внешними дугами вверх,Выдох – руки внешними дугами вниз.  | 20 сек3 раза | Темп средний, переходящий в медленный.Вдох носом, выдох длиннее вдоха.Движения руками с полной амплитудой. |
| Развивать внимание. Подготовить детей к выполнению ОРУ. | 8) Дети строятся в две колонны и по сигналу поднимают мячи с пола. | 35 сек | Дети встают на определённые ориентиры, обозначенные на полу.Мячи заранее разложены перед ориентирами.Мячи поднять с пола посредством наклона, ноги врозь. |
| **Основная часть (15 мин)** |
| Укреплять основные группы мышц туловища. Ориентировка в пространстве на себе. | **ОРУ с мячом (4 мин)*****Комплекс «Как растёт капуста»*** |  | *«Чуть проклюнулся росток –* *И уже как завиток! Так и будет он стараться – Всё расти и завиваться».*Выполнять раздельным способом.Темп умеренный. Следить за осанкой. |
| Укреплять мышцы плечевого пояса.Повышать функциональные возможности плечевых суставов.. | 1) И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.1. Мяч вперёд,
2. Мяч вверх, стойка на носках,
3. Мяч вперёд, опуститься,
4. И.п.
 | 5 раз | *«Росток растёт»* Руки в локтях не сгибать.Следить за осанкой. |
| Укреплять косые мышцы спины, плечевого пояса. Развивать гибкость. Повышать функциональные возможности тазобедренного сустава. | 2) И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.1. Поворот направо, мяч вперёд,
2. И.п.,
3. Поворот налево, мяч вперёд,
4. И.п.
 | 5 раз | *«Росток завивается»* Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу, ноги в коленях не сгибать. |
| Укреплять мышцы спины. Повышать функциональные возможности тазобедренного сустава.Развивать гибкость. | 3) И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.1. Наклон, мяч к носку правой ноги,
2. И.п.,
3. Наклон, мяч к носку левой ноги,
4. И.п.
 | 5 раз | *«Как положено вилку,* *Лист пригибается к листу»*Ноги в коленях не сгибать. |
| Укреплять мышцы ног и плечевого пояса. Развивать равновесие.Повышать функциональные возможности плечевых суставов. | 4) И.п. – стойка ноги вместе, мяч внизу. 1-2 Стойка на носках, мяч вверх, 3-4 И.п. | 5 раз | *«Стоит капуста на крупной ножке, В охапке держит все одежки»*Подниматься на носки как можно выше. |
| **1** |  **2** | **3** | **4** |
| Укреплять мышцы ног и плечевого пояса.Развивать функцию равновесия. | 5) И.п. – узкая стойка, мяч внизу 1-2 Присед мяч на голову, локти в стороны, 3-4 И.п. | 5 раз | *«Как капустка хороша!* *Потому-что самый вкусный.* *Очень вкусный – лист капустный!»*. |
| Укреплять ССС и нервную систему. Укреплять мышцы ног. Развивать координационные способности, скорость реакции. | 6) Бег в среднем темпе в обход, мяч в руках в чередовании с бегом  | 2 раза по 15 сек | *«Поторопимся к козлику с капустой»*Следить за дистанцией.С бега на ходьбу и наоборот, переходить по сигналу. |
| Восстановление дыхания.Способствовать увеличению подвижности грудной клетки. | Дыхательное упражнение.И.п. – стойка ноги врозь, мяч вниз.Вдох – мяч вверх,Выдох – через рот, мяч вниз. | 3 раза | Вдох носом, выдох длиннее вдоха.Движения руками с полной амплитудой. |
| Подготовить детей к выполнению ОВД. | Дети идут в обход кладут мячи в корзину и строятся в движении в круг. | 20 сек | Выполнять спокойным шагом. Воспитатель при необходимости помогает детям. |
| **ОВД (8 мин)** |
| Развивать физические качества. | **Подвижная игра*****«Шёл козёл…»*** |  | *«Вот мы и собрали угощение для козлика! А кто это там идёт?»*Дети выполняют движения в соответствии с текстом под музыкальное сопровождение (минус) |
| Развивать скоростно-силовые качества, ловкость. Укреплять мышцы ног.Соблюдать технику безопасности.Развивать функцию равновесия, координационные способности и ловкость. Укреплять плечевой пояс. | 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.* Ходьба друг за другом по кругу
* ***Прыжки на двух ногах друг за другом с продвижением вперёд.***
* Остановится, повернуться лицом в круг и «дрыгать» ногами
* ***Прыжки на двух ногах друг за другом с продвижением вперёд.***
* Кружиться парами, взявшись за руки.

Обняться.2) Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы.* ***Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая предметы, руки на пояс.***
 | 2 раза1 раз | *«И шел козел дорогою, дорогою, дорогою,* *Нашел козу безрогую, безрогую нашёл.*  *Давай, вперёд, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.* *И ещё попрыгаем, попрыгаем, давай!* *И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем!**И опять попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем…**А теперь покружимся, покружимся, покружимся,**И с тобой подружимся, подружимся…»*Дети строятся в колонну перед гимнастической скамьёй.*«И шел козел по мостику, по мостику, по мостику* *Нашел козу без хвостика, без хвостика козу…»* |
| **1** |  **2** | **3** | **4** |
|  | * Прыжки на месте
* Останавливаются и «дрыгают» ножками
* Кружиться парами, взявшись за руки.

Обняться. |  | Со скамьи дети спрыгивают на мат и строятся в свободном порядке.*«Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем!* *И ножками подрыгаем, подрыгаем, давай!**А теперь покружимся, покружимся, покружимся,**И с тобой подружимся, подружимся…»* |
| Подготовить детей к проведению подвижной игры. | Построение в круг. |  | *«Ребята, а хотите узнать, почему коза оказалась без хвостика?»* |
| **Подвижная игра (3мин)** |
| Развивать быстроту и ловкость. Способствовать развитию речи.Повышать положительный эмоциональный тонус. | ***Игра с «козликом»*****Описание игры:** «Козлик» встаёт в круг. Дети идут по кругу и произносят слова потешки:*Вышел козлик погулять,**Свои ножки поразмять.**Козлик ножками стучит,* («козлик» стучит «копытцем» и показывает «рожки»)*По-козлиному кричит:**«Бе-е-е, бе-е!»*После последних слов дети убегают, а «козлик» их догоняет. Пойманный, становится новым «козликом» | 2 раза | Инструктор по физической культуре считалкой выбирает Козлика.*«Шла коза по мостику И махала хвостиком. Зацепила за перила, Прямо в речку угодила. Кто не верит? Это он! Выходи их круга вон!»*Дети убегают в определённом направлении.Поддаваться нельзя. |
| **Заключительная часть (3 мин)** |
| Способствовать восстановлению ЧСС. Ориентировка в пространстве.Способствовать развитию памяти и речи. | **Малоподвижная игра*****Хоровод «Козонька-коза»******Описание игры:*** Дети медленно, взявшись за руки, идут по кругу и произносят слова потешки:*Ах ты, козонька-коза,Золотистые рогаДеткам кашку несешь, Звонко песенки поёшь…Ай, лю-ли ай лю-лиАй люлюшеньки лю-ли…* | 1 раз | Дети строятся в круг.***«****Устал козлик, снова проголодался. Пора маму-козу звать, чтобы она покормила нашего ретивого козлика».*Следить, чтобы во время хоровода дети держали круг и чётко и громко произносили слова потешки. |
| **1** |  **2** | **3** | **4** |
| Реализация принципа сознательности посредством осмысления результатов собственной деятельности.Способствовать развитию речи. | **Рефлексия содержания ООД**Инструктор по физической культуре предлагает детям вспомнить, что они делали во время прогулки.  |  | *«Наша прогулка закончилась и нам пора возвращаться в детский сад. Но прежде чем мы вернёмся, я предлагаю вам вспомнить, кого мы сегодня повстречали на прогулке и что делали».*Способствовать, чтобы дети давали полный ответ. |