МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АТЕМАРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1 «ТЕРЕМОК» ЛЯМБИРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

**КОНСПЕКТ ОД ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**«ВЕСЕННИЙ ЛУГ»**

**Подготовила: инструктор по физ. культуре**

**Ляличкина Л.Н.**

**Атемар 2023**

**Цели:**

1) совершенствовать двигательные умения и навыки;

2) учить сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной опоре;

3) закреплять умение ползать по скамейке, повторить прыжки с продвижением вперёд, предупреждать плоскостопие;

4) развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

**Задачи:**

1) Продолжать учить детей ходить и бегать, делая свободные координированные движения рук и ног, не опуская головы;

2) Закреплять умение бегать врассыпную между предметами, не наступая на них;

3) При выполнении общеразвивающих упражнений учить детей правильно занимать исходное положение, выполнять движения согласовано;

4) Упражнять их в подлезании под веревку правым и левым боком, не касаясь руками пола;

5) В прыжках в длину закреплять умение у ребят мягко приземляться, опускаясь на носочки, не сгибая ноги;

6) Учить ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;

7) Воспитывать смелость, ловкость, умение подчиняться правилам игры.

**Методические приемы:** показ, объяснение**,** практические действия, игровой и сюрпризный момент.

**Оборудование:** картинки диких животных и лесной полянки (деревья, кусты, цветы, птицы, бабочки), гимнастическая скамейка, гимнастические палки, цветы на каждого ребенка.

**Структура занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Этапы занятия | Краткое содержание | Время |
| 1 | Вводная часть | Построение. Ходьба друг за другом, с движением рук, на носках, на пятках. Бег врассыпную. | 2 мин. |
| 2 | Основная часть: | Общеразвивающие упражнения.  Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки с места на место.  Ползание под гимнастическими палками.  Подвижная игра «Зайцы и волк» | 16 мин. |
| 3 | Заключительная часть | Игра малой подвижности «Волк – волчок»  Ходьба врассыпную. | 2мин. |

**Вводная часть**

**Инструктор.** Дети, сегодня мы пойдем на весенний луг.

Отправляемся в поход.

Сколько нас открытий ждет!(Дети идут по залу друг за другом. Инструктор обращает внимание на координацию движений, умение держать правильно осанку).

Мы шагаем друг за другом

Лесом и весенним лугом.

(Дети выполняют движения рук, меняя положение рук).

Мы походим на носках, (идут на носках)

Мы идем на пятках (идут на пятках).

Вот проверили осанку

И свели лопатки.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились (бег врассыпную).

(На следующие слова дети останавливаются и разбегаются по всему залу).

Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг.

**Основная часть**

**Инструктор.** Посмотрите, сколько здесь красивых весенних цветов! Кто знает, каких? Осторожно сорвите по два цветка и встаньте на лесной полянке так, чтобы не мешать друг другу.

Далее ребята выполняют упражнения с подснежниками:

1. Дети стоят, руки у груди, ноги слегка расставлены. Поднимание цветов вверх, опускание на грудь (4 раза).

Мы растем, растем,

Мы цветем, цветем.

1. Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Повороты в стороны (3 раза).

Взмах цветком туда-сюда,

Делай раз и делай два.

1. Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки у груди. Наклоны вперед (4 раза).

К речке быстрой мы спустились,

Наклонились и умылись.

1. Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены, цветы у ног. Приседания (4 раза).

Аккуратно нужно сесть,

Чтоб цветочки не задеть.

1. Дети лежат на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед. Поднимание верхней части туловища вверх (3 раза).

А теперь легли все дружно,

Делать так руками нужно.

1. Дети стоят, ноги вместе. Прыжки чередуются с ходьбой.

Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок.

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой – раз, левой – раз,

Посмотрите все на нас!

**Инструктор.** Как весело вы играли на лесной поляне. Поставьте цветы в вазы, чтобы они не завяли, теперь пойдем в лес и посмотрим, кто же там живет. Нас ждет нелегкая дорога: здесь и быстрый ручеек, который нужно перепрыгнуть, и речка – глубокая. По мостику нужно идти осторожно, чтобы в воду не упасть. А это что? Дерево упало. Подлезать нужно осторожно, чтобы не наколоться.

Путь неровный, рвы, канавы,

Их преодолеть нам надо.

- Смотрите, дети, покажу вам зверей, которые живут в лесу (инструктор показывает картинки с изображениями лесных зверей).

- А теперь послушайте, какую историю я вам расскажу:

Жили в густом лесу веселые зайчики. Любили они ранним утром выбегать на полянку полакомиться заячьей капустой. Весело прыгают зайчики. И жил в этом лесу злой и страшный волк. Приходил он к полянке, прятался в кустах и ждал, когда какой-нибудь зайчишка зазевается и попадет к нему на обед. Но у зайчиков ушки на макушке – они всегда замечали хитрого волка и убегали домой. Хотите поиграть в такую игру?

**Подвижная игра.**

**«** Зайцы и волк».

**Цель:** Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

Ход игры:

Играющие изображают зайцев, кто-то из детей - волк. На одной стороне площадки для зайцев отмечают домики или один общий дом. Волк прячется на противоположной стороне - в овраге.   
 Взрослый произносит:

Зайки скачут скок, скок, скок   
 На зеленый на лужок,   
 Травку щиплют, слушают,   
 Не идет ли волк.

Зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только взрослый произнесет слово "волк" ,волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зверюшек волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2-3 зайца, на роль волка выбирается другой ребенок. Игра повторяется 2 раза.

**Заключительная часть**

Игра малой подвижности "Волк - волчок"

Ход игры:  дети стоят по кругу. По считалке выбирают волка. Волк идет широкими шагами за кругом, на последние слова приседает кому-либо за спину, тот и становится волком. Игра повторяется 2 раза. Можно выбрать два волка

**Список используемой литературы**

1. Под ред. Васильевой М.А. «Дошкольное воспитание» - Москва, 1990г.
2. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, 3. А. Михайлова и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 528 с.
3. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1981.-160с.