Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 14 г. Липецка



**Конспект физкультурного занятия**

**для средней группы**

**«Научим Нолика бегать».**

Подготовила:

Иструктор по ФК

Полозова Н.С.

Липецк

2022

**Цель:** Формировать у детей потребность и желание заниматься спортом, используя компьютерные технологии.

**Задачи**

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей умение проявлять решительность, уверенность в своих силах;

**-** формировать познавательный интерес к занятиям физкультурой;

- создавать положительный эмоциональный настрой;

**Образовательные:**

- упражнять и закреплять навыки в основных видах движений;

- обучать прыжку с места сохраняя устойчивое равновесие;

**Развивающие**:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

**Ход занятия:**

**На экране появляется ребенок.**

**Девочка:** Здравствуйте ребятишки, девчонки мальчишки. Меня зовут Арсения. Ну что, начнем нашу тренировку?

У нее звонит телефон

**Девочка:** Ой, что это.

На экран выводится видео Нолика

**Нолик:** У нас скоро соревнования по бегу, мальчики против девочек, команда на команду, а я самый маленький в команде и всех подведу.

**Девочка:** Ребята, а что нужно делать, чтобы бегать быстро и быть сильным … Конечно тренироваться. Давайте с вами станем тренерами для Нолика.

С чего начинается любое занятие. Вы правы, с разминки! Я знаю специальную разминку для бегунов.

Разминка:

1. Ходьба на месте
2. Бег на месте
3. Прыжки на месте

Комплекс ОРУ:

4. И. п. Ноги на ширине плеч, руки в сторону.

1- руки к плечам

2- руки в сторону

5. И. п. Ноги вместе, руки на пояс ходьба с высоким подниманием колена

6. И. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- отводим правую руку назад, смотрим на нее

2 – И. П.

3 – отводим левую руку назад, смотрим на нее

4 – И. п.

7.И.п. – Ноги шире плеч, руки вдоль туловища.

1 -наклон касаемся ладонями пола

2 – возвращаемся в исходное положение

8. И.п. ноги вместе, руки на полу.

1 – присесть

2- выпрямиться

9. И. п. ноги вместе, руки на поясе

1- прыжком ноги врозь

2 прыжком ноги вместе

10. И. п. ноги вместе, руки вдоль туловища.

1- руки через сторону вверх – вдох

2 руки через сторону вниз, наклон вперед – выдох.

**Девочка:** Для того, чтобы быстро бежать, надо научиться энергично отталкиваться. Начнем с толчка двумя ногами.

**Прыжок вперед с места.**

**Голос за кадром:**

Для того, чтобы научиться прыгать в длину с места, нужно встать у стартовой линии. Подняться на носки, одновременно поднимая руки вверх. Затем неглубоко присесть, отведя прямые руки назад. Затем энергично оттолкнуться и, выбросив руки вперед, прыгнуть. При приземлении обязательно согнуть колени. Прямые руки вытянуты перед собой.

**Выпрыгивание на одной ноге.**

Поднять одну ногу, согнутую в колене, энергично оттолкнуться второй, приземлится на обе ноги.

Тоже сделать на другой ноге.

**Девочка:** Ну вот ребята, мы с вами показали Нолику упражнения для улучшения скоростных качеств. А теперь предлагаю немного отдохнуть и поиграть в любимую игру Фиксиков «Помогатор»

**Игра «Помогатор»**

**Девочка:** Ну, а теперь давайте посмотрим, сможет ли Нолик выиграть забег и не подвести команду. Вы можете, кричать, топать ногами, хлопать в ладоши и болеть за Нолика.

Отрывок из мультфильма.

**Девочка:**

Вот видите, как помогла Нолику наша тренировка. Но самое главное, это не его победа, а то, что он оказался таким добрым и отзывчивым, и не бросил товарища в беде! До свидания, друзья!