Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 1

« Тополёк» второй категории общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей.

**Конспект НОД**

**по физическому развитию**

**тема: «Веселые ежата»**

**Возрастная группа:** средняя группа

**Место проведения:** МБДОУ № 1 «Тополек» с. Самарское

**Вид деятельности:** интегрированное

**Дата проведения:** 31.03.2023

**Длительность**: 20 минут.

**Воспитатель:** Мороховская Виктория Владимировна

2023г.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическая культура», «Познание», «Коммуникация», «Социализация».

**Интеграция детской деятельности:** игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская.

**Цель:** формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям.

**Образовательные задачи:** учить ходьбе по ребристой доске с сохранением равновесия; упражнять в прыжках из обруча в обруч положенных на пол. Познакомить детей с подвижной игрой «Прятки с Ёжиком», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры.

**Развивающие задачи:** развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений. Развивать умение слушать указания воспитателя и реагировать на них.

**Воспитательные задачи**: Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений занятиям, к здоровому образу жизни, целеустремленность. **Оборудование:** Маска лисы, ребристая доска, массажные мячики, обручи.

**Ход занятия:**

**1. Вводная часть:**

Дети заходят в спортивный зал шагом и строятся в центре в круг.

**Инструктор:** Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

Лежала под елками подушечка с иголками.

Лежала, лежала, да побежала.

**Дети:** Ёжик.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Это ёжик. Я сегодня шла на работу и увидела ёжика, и он попросил передал вам волшебную коробочку давайте посмотрим, что в ней. Это массажные мячики. Берите их скорее.

По кругу шагом марш ходьба по кругу с мячиком в руке *(сначала в левой руке потом в правой)*

Ходьба на носочках *(руки за голову и крепко держим мяч)*

Ходьба на пятачках (*руки спрятали за спину)*

Ходьба с высоким поднятием колена перекладывая мяч

Бег с мячиком в руках побежать (в лево потом развернутся в право) Молодцы ребята идем спокойным шагом восстанавливаем дыхание (***Дыхательное упражнение******вдох выдох****)*

**2. Основная часть.**

**Инструктор:**А сейчас мы все дружно выполним зарядку.

**Комплекс упражнений с массажными мячами.**

1. И.п. – о.с. мяч в правой руке.

   1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, мяч переложить в левую руку.

   2 – вернуться в и.п. Повтор. 5-6 раз.

2. И.п. – о.с. руки в стороны, мяч в правой руке.

   1 – руки вперёд, мяч переложить в левую руку.

   2 – руки за спину, мяч переложить в правую руку. Повтор. 6 раз.

4. И.п. – руки в стороны, мяч в правой руке.

   1 – поднять правую ногу, мяч переложить в левую руку под ногой.

   2 – и.п. тоже с левой ногой. Повтор. 6 раз.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках над головой.

   1 – наклон вниз, руки с мячом резко опустить и сказать «Ух!».

  2 – И.п. Повторить 5-6 раз.

6. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

   1 – присесть, руки вперёд, мяч переложить в левую руку.

   2 – И.п. Повтор. 5-6 раз.

7. Прыжки, как мячики.

**Инструктор:** Ребята, вы делали зарядку, немного устали, поэтому предлагаю сесть на коврики и немного отдохнуть, да не просто так, а с пользой для здоровья. Сейчас мы выполним массаж с помощью наших чудо мячиков.

**1. Массаж кистей рук:**

Ребятки в кружок собираются,

А ёжики в ручки забираются.

Ёжик, ёжик, ты колючий,

Покатись-ка между ручек.

Ёжик катается, ладошка улыбается.

Детки стараются, ёжик медленно катается.

Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал.

На ладошку нажал.

Посмотри-ка, ямки стали,

А ладошки не устали.

**2. Массаж правой и левой руки:**

- Ёжик забирается вверх по горке и скатывается вниз

*Мячик катают вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч.*

**3. Массаж груди:**

- Ёжик бегает по кругу на полянке

*Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.*

**4. Массаж живота:**

Мячик катаем ладошкой по кругу по животу.

**5. Массажируем правый бок, а затем левый.**

- Любопытный ёжик заглянул за поворот и вернулся обратно.

*Мячик катаем вперёд-назад по правому и левому боку.*

**6. Массаж ног:**

- Ёжик побежал по дорожке и вернулся, потом побежал по другой дорожке.

Мячик катаем сначала по правой, а затем по левой ноге.

**Инструктор:** Молодцы, а теперь мы с вами пройдём по ребристому мостику, перепрыгнем с кочки на кочку и попадём на полянку.

**Основные виды движений:**

Ходьба по ребристой доске, руки в стороны.

Прыжки из обруча в обруч, руки на поясе.

Пришли на полянку.

**Инструктор:** Ребята, кто-то сидит под ёлкой. Как вы думаете кто это?

Хитрая плутовка,

Рыжая головка,

Пушистый хвост-краса

Кто это?

**Дети:** Лиса!

**Инструктор:** Молодцы! Правильно ответили. А вы хотите поиграть? Скажите, а зачем ёжику, колючки? *(ответы детей: защищаться от врагов)*.

**Подвижная игра «Прятки с ёжиком».**

Под весёлую музыку ёжики гуляют по залу, когда смениться музыка, ёжики должны свернуться в клубок и спрятаться от лисы *(сгруппироваться и сидеть неподвижно).*

**3. Заключительная часть.**

**Инструктор:** Молодцы, ребята, вы справились с заданиями. **Инструктор:** Славно, ребята мы повеселились! До свидания! Построились в колонну по одному. *Дети уходят в группу.*

**Методические указания:**

• Следить за техникой отталкивания и приземления во время выполнения прыжков с продвижением вперёд.

• Следить за координацией движения во время ходьбы и бега.

• Постоянный контроль за осанкой.

• Во время выполнения дыхательных упражнений выдох длиннее вдоха.