Детский сад № 29 «Теремок»   
филиал АНД ОО Алмазик

Конспект открытого НОД по физкультуре  
 в средней группе «Звёздочка»

«Путешествие в Африку»

Ответственный:

инструктор по физкультуре  
Шевченко В.С.

2020г

Путешествие в Африку

**Задачи:**  
***Образовательные:***  
Закреплять навык лазания по гимнастической стене, ходьбы по ограниченной площади опоры; Способствовать развитию ловкости, скоростно-силовых качеств, координации движений;  
Закреплять знания о животных, живущих в Африке.

Перестроение из одной колонны в две - звеньями  
***Оздоровительные:***  
Способствовать повышению функциональных возможностей организма.  
Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.  
***Воспитательные:***  
Воспитывать смелость, уважение друг к другу.  
Способствовать положительному эмоциональному подъёму детей.  
  
**Материалы и оборудование:**  
Гимнастическая скамья – 2 шт., «Речка» из ткани – 1 шт., игрушка крокодил – 3 шт., гимнастическая стенка, бананы, обезьяны – игрушки.

Ход НОД

(продолжительность 20 мин)

Вводная часть

(3 мин)  
*Дети заходят в спортивный зал*  
• Построение в шеренгу.  
*Детям предлагается отправиться в путешествие в Африку.*  
• Построение в колонну по одному посредством команды «Направо!».  
• Под музыкальное сопровождение «Чунга-чанга» (минус) ходьба в обход по залу в колонне по одному. *(разминаем наши ноги, чтоб не уставать в дороге)*• Ходьба на носках - руки на поясе, руки за спину- ходьба на пятках переходящая в обычную.  
*Дети «садятся» в поезд. Музыкальное сопровождение Звук движущегося поезда*  
• Ходьба, имитируя руками вращающиеся колёса поезда.

• Бег, имитируя руками вращающиеся колёса поезда, переходящий в ходьбу.  
*Дети перемещаются по спортивному залу*  
• Медленная ходьба, выполняя дыхательное упражнение ***«УХ»*** выдох (2 раза), с остановкой по сигналу.  
Вот мы и приехали в Африку, посмотрите, как здесь интересно.

*Основная часть*

(12 мин)  
***Общеразвивающие упражнения с канатом (лианой) (4 мин)***  
*Инструктор по физкультуре загадывает детям загадку:*  
Любят сладкие бананы,  
Любят длинные лианы,  
Любят повисеть на ветке,  
Говорят, что наши предки!  
Кто это?

**Дети:** Обезьяны.  
*Инструктор объясняет детям, что лиана – это такое длинное растение, которое немного похоже на верёвку, показывает детям картинку с висящей на лиане обезьянкой и предлагает детям превратиться в обезьянок и поиграть с «лианой».*

Дети проходят, берут «лиану» и перестраиваются в две колонны, звеньями

ОРУ с канатом (лианой)

**1.***«Мы лиану поднимаем, шею, руки укрепляем!»*  
И. п. – основная стойка, руки с канатом опущены вдоль туловища.  
1-2 – руки с канатом вверх, смотреть на канат,  
3-4 – и. п. Повторить 4 раза.

**2.***«Лиану положили – спину укрепили».*  
И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки с канатом прижаты к груди.  
1– наклон вниз, коснуться «лианой» пол,  
2 – выпрямиться, прижать «лиану» к груди;  
3 – наклон вниз, коснуться «лианой» пол;  
4 – и. п. Повторить 4 раза.

**3.***«Обезьянки приседают, свои ноги укрепляют».*  
И. п. – основная стойка, руки с канатом (хват сверху) прижаты к груди.  
1 – присед на носки, колени в стороны, канат вынести вперёд, спина прямая  
2 – встать, выпрямиться, руки с лианой прижаты к груди  
3 – присед, руки вперёд,  
4 – и. п. Повторить 4 раза.

**4.***«Обезьянки греют пятки».*  
И. п. – лёжа на спине, ноги на стопы, руки с «лианой» прижаты к груди.  
1 – поднять прямые руки и ноги вверх;  
2 – и. п. Повторить 4раза).

**5.***«Шустрые обезьянки»*  
Прыжки, через «лиану» вперёд, назад. Под счёт инструктора 1-8

«По лиане мы шагаем – стопы наши укрепляем».  
Ходьба по канату (20секунд).

Повторить серию прыжков.

**7.***Дыхательное упражнение «Тарзан».*  
И. п. – стойка ноги врозь.  
1 – руки внешними дугами вверх – вдох;  
2 – «бить кулаками в грудь» – выдох, произнося звук (а)

Поворот налево, сомкнуться к направляющему.

***Основные виды движений (7 мин)***  
Обезьянки отправляются в джунгли.

1. **Равновесие.** *Инструктор по физкультуре загадывает загадку:*  
   По реке плывет бревно,  
   Ох и злющее оно!  
   Тем, кто в речку угодил,  
   Нос откусит… (Крокодил)  
   Пока «крокодил спит, дети идут по мостику друг за другом, руки в стороны.
2. **Лазание на гимнастическую стенку**  
   Дети, выполнив задание, подходят к гимнастической стене – «банановому дереву»  
   **Инструктор по физкультуре:**  
   Высоко они растут,  
   И с трудом их достают.  
   Любят сильно обезьяны  
   Эти жёлтые… (Бананы)  
     
   *Инструктор предлагает детям – «обезьянкам» показать, как они умеют лазить по деревьям. Перед тем как дети начнут выполнять задание уточнить, что хват за перекладину сверху.*

Дети выполняют лазание по гимнастической стене вверх, затем спускаются вниз.

***Подвижная игра «Ловец обезьян» (3 мин)***

Дети – «обезьянки» образуют круг, к шортикам прикрепляют хвостики. В центре инструктор считает:1-2-3 начало игры. Дети разбегаются, а инструктор пытается выдернуть у них хвостик. «Обезьяна», оставшаяся без хвоста, садится на скамейку. Игра проводится 2-3 раза

**Дыхательное упражнение «Лев»**  
  
И. п. – стойка ноги врозь  
1 – руки внешними дугами вверх – вдох;  
2 – раздвинув пальцы - «когти» перед собой – выдох, произнося звук (**р**) 3 раза

Заключительная часть

Садимся в поезд, нам пора возвращаться в детский сад. Ходьба по залу, вращение руками как колеса поезда. Подведение итога занятия. Где мы сегодня с вами были? Что вам больше понравилось? Что было сложно выполнять? (ответы детей)

 