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)

  