

Конспект занятия составлен инструктором по физической культуре МБДОУ  
детского сада №71 Дзодзиковой Земфирой Хаджимурзаевой

**НОД  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

**ТЕМА: «Элементы спортивного танца в ДОУ».**

**Задачи:**

- продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений при выполнении ОРУ;
- учить построениям, соблюдению дистанции во время движения;
- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на 2-х ногах;
- воспитывать желание проявлять волю, терпение и настойчивость в совершенствовании своих умений и навыков.

**Оборудование:** мячи по количеству детей, облачко.

**Ход занятия:**

Дети входят в зал.

Построение в колонну.

**Руководитель по ФК:** «Физкульт привет!»

**Дети:** «Физкульт привет!»

**Руководитель по ФК:** «значит все у нас в порядке?»

Можем прыгать и бежать, ползать прыгать, мяч бросать.

Одним словом – мы сегодня

Будем весело играть!

Хочу пригласить вас в интересное путешествие по стране Играли».

**Вводная часть:**

Группа, слушай мою команду – смирно, в обход по залу шагом марш!

1. Обычная ходьба в умеренном темпе, дыхание произвольное, 1 круг.

«Отправляемся в поход.

Сколько игр веселых ждет.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом».

2. Легкий бег на носочках, дыхание через нос, 20сек.

«Ножки, ножки

Бежали по дорожке».

3. Продвижение вперед прыжками на двух ногах, на носочках, 20 сек., в быстром темпе, дыхание произвольное, спина ровная, прямая.

«Бежали лесочком

Прыгали по кочкам».

4. Ходьба на носках и пятках с движениями рук через стороны вверх-вниз, сохраняя равновесие, в медленном темпе, дыхание через нос, ½ круга

«Мы ходили на носках,

А потом на пятках.

Мы проверили осанку и свои лопатки».

5. Ходьба с опорой на ладони и стопы с сохранением дистанции между друг другом, в быстром темпе, дыхание произвольное, 1 круг.

«Обезьянки, обезьянки

Побежали по полянке».

6. Ходьба боком, движение в медленном темпе, дыхание через нос, ½ круга.

«А потом пойдем мы боком,»

7. Прыжки – боковой галоп, не наталкиваясь друг на друга, в быстром темпе, дыхание произвольное, 1 круг.

«И еще разок с прискоком».

8. Обычная ходьба, в умеренном темпе.

«Порезвились, поиграли.

Снова все в колонну встали.

И знакомою тропюю

Отправляемся за мною».

9. «Группа, стой раз, два!» Перестроение в 3 колонны по одному за направляющим с места, размыкание.

### **ОРУ:**

1. И.п.: сомкнутая стойка, ноги врозь. 1- наклон вправо, 2 – и.п.; 3 – 4 – в другую сторону.

6 раз, в умеренном темпе, дыхание при наклоне – вдох через рот, руки скользят вдоль туловища.

### **2. «СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ»**

И.п.: широкая стойка, 3-я позиция, руки в стороны. 1 – на выдохе наклон в правую сторону, левая рука вытянута вверх, 2 – и.п.; 3 – 4 в другую сторону.

Наклоняться, пока рука не коснется пола.

«Ежедневно по утрам

Он в окошко входит к нам.

Если он в окно вошел,

Значит день уже пришел».

И.п. широкая стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 - правое плечо вверх-вниз, 2 – левое плечо вверх-вниз.

6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное, спину выпрямить.

### **3. «ВЕТЧКА»**

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок» локтями наружу (вдох). 1 –на выдохе поднять руки над головой, 2 – и.п. 2 раза по 5 сек., темп медленный, на выдохе поднять руки, кисти рук не разъединять, локти выпрямить.

И.п.: широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед, руки в стороны, 2 – и.п.

### **4. «СЛОНИК»**

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук на бедрах, позвоночник вытянут вверх. 1 – на выдохе потянуться вперед верх, наклониться вперед до полного касания руками пола, 2 – и.п.

2 раза, по 5 сек., темп медленный, наклоны на вдохе, следить за тем, чтобы пятки не

отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч.

«Вот шагает добрый слон, всем на свете шлет поклон».

И.п.: широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – полуприсед, правая рука поднята вверх, 2 – и.п., 3 – 4 – с другой рукой. 6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное, пятки от пола не отрывать, рука прямая.

### **5.«МОРСКАЯ ЗВЕЗДОЧКА»**

И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1 – сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади, 2 – передвигая руки назад лечь на спину, 3 – слегка развести колени в стороны, ладони прижать к полу.

2 раза по 5 сек., темп медленный, лечь на спину (выдох), лопатки лежат на полу.

И.п.: пятки вместе, руки врозь, руки на поясе.

1 – глубокий присед, кисти рук на полу, 2 – поднять ягодицы вверх, руки на полу, 3 – выпрямиться, руки на пояс. 5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное, колени не сгибать.

### **6.«ВАФЕЛЬКА»**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой.

1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, 2 – наклон вперед грудью, лбом прижаться к коленям, 3 – 4 и.п. 2 раза по 5 сек., темп медленный, при наклоне выдох через рот, колени не сгибать.

«Вафли любят все на свете, знают взрослые и дети».

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища.

1 – руки в стороны, кисти рук поднять вверх, 2 – вернуться в и.п. 5 раз, темп быстрый, дыхание произвольное, руки в локтях не сгибать.

### **7.«СУНДУЧОК»**

Сидя ягодицами на пятках.

1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз, 2 – повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, 3 – наклониться вперед, 4 – и.п. 3 раза по 5 сек., темп медленный, локти отвести назад (вдох), на выдохе наклониться вперед. Следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались.

### **8.«ПРЫЖКИ»**

И.п.: сомкнутая стойка, руки на поясе.

Прыжки с ноги на ногу, чередуя с ходьбой на месте.

2 – раза по 8 сек., темп быстрый, дышать через нос, прыгать легко, спину выпрямить.

### **Игровое задание «Найди свое место» с построением в одну колонну.**

#### **ОВД:**

1. Прыжки в высоту с места, игровое задание «Достань до облачка».

«Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья белые мелькают,

В небе облачка летают».

2. Игровое задание «Поймай мяч». 1 – подбросить мяч, поймать его после хлопка,

2 - бросить об пол и поймать.

3. Игровые стретчинги:

#### **«ЛЯГУШКА»:**

И.п. – сесть на пол, вытянуть ноги перед собой.

1 – согнуть ноги в коленях, сложив их стопами вместе, подтянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 – колени развести в стороны, опустить как можно ниже, помогая руками; позвоночник вытянуть вверх; 4 – и.п.

Повторить 2 – 3 раза.

#### **«ЛИСИЧКА»:**

И.п. – стоя на коленях, стопы вместе. 1 – сесть на пол справа; 2 – поворот вправо всем корпусом, руки опираются ладонями о пол (вдох); 3 – потянуться; 4 – на выдохе вернуться в исходное положение.

Повторить 3 раза.

#### **«КУЗНЕЧИК»:**

И.п. – сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища.

1 – скрестить согнутые в коленях ноги перед собой, положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх (вдох); 2 – упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали

перед собой, а не под ягодицами, и голени образовали одну прямую линию; 3 - вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

### **Народная осетинская игра:**

«Волк и ягнята» (Бирагътæ æмæ сæныччыта)

**Цель:** упражнять детей в беге в рассыпную, развивать быстроту реакции, ловкость, воспитывать умение играть в коллективе.

**Правила игры:** «Ягнята» пасутся на пастбище. В домике «ягнят» ловить нельзя. Пойманные «ягнята» идут в дом волка.

**Оборудование и атрибуты:** шапочка волка или опознавательный знак, мел (обруч).

### **Считалка:**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли мы опять гулять:  
Всюду ходит волк, волк,  
Он зубами щелк, щелк!

**Содержание игры:** дети изображают «ягнят». «Ягнята» ходят по площадке «щиплют травку». «Волк» внимательно следит за ними. Незаметно для всех выходит из своего «логова» (мелом чертится круг или кладётся обруч) и тихонько подкрадывается к «ягням». Волк ловит «ягнят» и тащит к себе в «логово». «Ягнята» убегают от волка и прячутся в своем «хадзаре» (доме). После двух- трех кратного повторения игры выбирают других детей на роль «волка».

**I вариант:** роль «волка» берет на себя воспитатель

**II вариант:** выбирают два «волка».

**РЕЛАКСАЦИЯ** под музыку.