

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
“Центр развития ребенка – детский сад № 28 “Огонек”

**Методическая разработка по физическому развитию  
План-конспект НОД «Хлеб печётся из муки, что дают нам колоски»**



**Автор;** Ваганова Евгения Владимировна,  
инструктор по физической культуре

город Бердск

**Описание:** Данная разработка рассчитана на детей средней группы и предназначена для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений. Образовательная деятельность проводилась в соответствии с перспективно-тематическим планом инструктора по физической культуре.

**Тема недели:** Хлеб – всему голова

**Продолжительность НОД – 20 минут**

**Интеграция областей:** Социально – коммуникативное, познавательное и речевое развитие.

**Цель:** Повышение функциональных возможностей организма

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Обучать бегу в среднем темпе и смене направления по команде.
2. Закреплять умение катать мяч между предметами.
3. Закреплять умение ходить по прямой линии

**Развивающие:**

1. Развивать ловкость, гибкость, координационные способности и функцию равновесия.
2. Развивать умение согласовывать слова и действия.

**Оздоровительные:**

1. Укреплять мышечный корсет и связочно-суставной аппарат.
2. Профилактика нарушения осанки.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать внимание, потребность в занятиях физической культурой.
2. Воспитывать уважительное и бережное отношение к хлебу.

**Методы и приёмы:** наглядные, словесные, практические, игровые

**Развивающая среда:**

- Мяч большого диаметра – по количеству детей;
- Конусы –8 шт.;
- Узкая дорожка (ширина 15 см, длина – 2 м) – 1 шт.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	МУ и словесные методы и приёмы
1	2	3	4
<b>Вводная часть (3 мин)</b>			
Организационный момент.	1) Построение в шеренгу	35 сек	<b>Инструктор по физической культуре:</b> «Ребята, здравствуйте! Отгадаете, пожалуйста, мою загадку»: <i>«Есть такие слова: "Он всему голова" Хрустящей корочкой одет Мягкий черный, белый.. (Хлеб)</i> <b>Инструктор по физической культуре:</b> <i>«Из чего печётся хлеб, Что едим мы на обед? Хлеб печётся из муки, Что дают нам колоски».</i> <i>«Ребята, давайте отправимся на прогулку на поле, чтобы узнать из чего получается хлеб»</i>
Развивать координационные способности и ориентировку в пространстве.	2) Поворот «Направо!»	20 сек	<i>«Друг за другом повернись, На тропинку становись!».</i>
	1) Обычная ходьба		<i>«По тропинке мы шагаем, Никого не обгоняем»</i>
Укреплять мышцы и связки стопы и плечевого пояса.	2) Ходьба на носках, руки на пояс.	10 сек	<i>«На носочки мы шагаем – Как колосья подрастает!»</i>
	3) Обычная ходьба	10 сек	<i>«Кто красивей всех шагает, Свою спинку выпрямляет?»</i>
	4) Ходьба на пятках, руки на пояс	10 сек	<i>«Мы на пяточках шагаем – Наши ножки укрепляем».</i>
Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Ориентировка в пространстве.	5) Ходьба в обход, переходящая в бег в среднем темпе с остановкой по команде и выполнением упора присев, затем сменой направления.	1 мин, чередование 2 раза	«Воробышки летели, на дорожку сели, зёрнышки поклевали»– постучать пальцем по полу. Для смены направления - два хлопка в ладоши.
Способствовать восстановлению дыхания, увеличению подвижности грудной клетки.	6) Ходьба в обход, переходящая в медленную и остановкой по команде «На месте – стой!».	15 сек	«Устали воробышки»
	7) Дыхательное упражнение «Воробышки» И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. вдох – глубокий вдох носом, живот наполняем воздухом. выдох – произносить: «чири-и-и...к»	3 раза	«Надувается животик!»

1	2	3	4
Подготовка детей к выполнению ОРУ.	8) Построение в круг!		«Ребята, воробышки привели нас на пшеничное поле».
<b>Основная часть (15 мин)</b>			
Укреплять основные группы мышц туловища. Ориентировка в пространстве на себе.	<b>ОРУ без предмета (5 мин)</b> <b>Комплекс «Пшеничный колосок»»</b>		<i>«Чтобы выросла пшеница, Нужно очень потрудиться!»</i> Темп средний. Постоянный контроль за осанкой.
Укреплять мышцы плечевого пояса. Повышать функциональные возможности плечевых суставов.	1) И.п. – стойка, ноги врозь. 1 – руки вперёд, 2 – и.п., 3 – руки в стороны, 4 – и.п.	5 раз	<i>«Солнце землю согревает, Дождик щедро поливает»</i>
Укреплять прямые и косые мышцы спины, плечевого пояса. Повышать функциональные возможности тазобедренного сустава.	2) И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд. 1-2 – наклон вниз, ладонями коснуться пола, 3-4 – и.п.	5 раз	<i>«Перед посевом проверим, хорошо ли прогрелась земля».</i>
	3) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот налево, левая рука в сторону, 2 – и.п., 3 – поворот направо, правая рука в сторону 4 – и.п.	5 раз	<i>«Сеем зёрнышки»</i>
Укреплять мышцы ног и плечевого пояса. Развивать равновесие. Повышать функциональные возможности плечевых суставов.	4) И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1-2 – упор присев 3-4 – и.п.,	5 раз	<i>«Прорастает колосок»»</i>
	5) И.п. – основная стойка, 1-2 – стойка на носка, руки внешними дугами вверх, 3-4 – в и.п., руки внешними дугами вниз.	5 раз	<i>«Растёт колосок, тянется к солнышку»</i> Вдох и выдох по команде инструктора.
Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.	<b>Упражнение «Весёлые дождики»</b> 6) И.п. – основная стойка Прыжки на месте в чередовании с ходьбой	2 раза по 10 сек.	<i>«Дождик поливает урожай»</i> Следить за техникой отталкивания и приземления во время прыжков.
Способствовать восстановлению дыхания, увеличению подвижности грудной клетки.	7) Дыхательное упражнение «Ветерок» И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. вдох – глубокий вдох носом, живот наполняем воздухом. выдох – произносить: «у-у-у..»	3 раза	<i>«Ветерок обдувает колоски»</i> Вдох и выдох по команде инструктора

1	2	3	4
Подготовить детей к выполнению ОВД.	Дети делятся на две команды, посредством построения на определённые места.	20 сек	Выполнять спокойным шагом. Воспитатель при необходимости помогает детям.
<b>ОВД (7 мин)</b>			
Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, внимание.	<p>1) Катание мяча между предметами.</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра средней подвижности</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Запасливые мышки и хомячки»</b></p> <p><b>Описание:</b> Команды стоят в шеренгу друг напротив друга на ориентирах. Одна команда - «Мышки», вторая – «Хомячки». Для каждой команды вдоль зала, параллельно друг друга, расставляется по 4 конуса на расстоянии два метра друг от друга. Каждая команда меняется местами, посредством прокатывания мяча друг за другом между конусами. Затем также возвращаются на свои места. По команде инструктора «мышки» и «хомячки» складывают мячи в определённое место (норки) и снова возвращаются на свои места.</p>	1 раз	<p><i>«Мышки и хомячки запасают зёрнышки на зиму к себе в норки»</i></p> <p>С одной командой работает воспитатель, с другой – инструктор по физической культуре.</p>
Развивать чувство равновесия, внимание, терпение, ориентировку в пространстве. Повышать уверенность в себе.	<p>2) Ходьба по узкой дорожке, руки на пояс.</p> <p style="text-align: center;"><b>Игра малой подвижности</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Здоровые и красивые пшеничные колоски»</b></p> <p><b>Описание:</b> Команды стоят в шеренгу друг напротив друга на ориентирах. Для каждой команды вдоль зала, параллельно друг друга, раскладываются узкие дорожки. Каждая команда меняется местами, посредством ходьбы по узкой дорожке, руки на пояс. Затем также возвращаются на свои места. Воспитатель и инструктор стимулируют детей следить за спинкой, подбадривая и выбирая самые красивые и здоровые колоски.</p>	1 раз	<p><i>«А теперь мы отберём самые лучшие зёрнышки для муки, чтобы испечь вкусный и полезный хлеб».</i></p> <p>С одной командой работает воспитатель, с другой – инструктор по физической культуре. Следить за осанкой</p> <p><i>«Покажите, у кого самый красивый и ровный колосок!»</i></p>

1	2	3	4
<b>Подвижная игра (3мин)</b>			
<p>Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Развивать ловкость. Воспитывать коллективные действия, внимание и уважение друг к другу.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Вороны»</b></p> <p><b>Описание:</b> Дети выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p><i>Средь колосьев золочёных Скачут по полю вороны. Кар-кар! Кар-кар</i> (дети прыгают на двух ногах по площадке)</p> <p><i>Из-за зёрнышек подрались, Во всё горло раскричались Кар-кар! Кар-кар!</i> (бегают в разных направлениях, помахивая руками)</p> <p><i>Только ночка наступает, Все вороны засыпают. Кар-кар! Кар-кар!</i> (делают присед, закрывают глаза)</p>	2 раза	<p><i>«Ребята, на поле прилетели вороны, чтобы полакомиться пшеничными зёрнышками»</i> Следить за техникой отталкивания и приземления. Следить, чтобы не наталкивались друг на друга. Приседают сразу после последних слов.</p>
<b>Заключительная часть (3 мин)</b>			
<p>Способствовать восстановлению ЧСС. Ориентировка в пространстве. Способствовать развитию памяти и речи.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Малоподвижная игра «Печём хлеб»</b></p> <p><b>Описание:</b> Дети строятся в круг и выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p><i>Мы на мельницу ходили и муку себе купили.</i> (Взявшись за руки, идти по кругу).</p> <p><i>Тесто замесили.</i> (Идти к центру круга, уменьшая его).</p> <p><i>Поднялось тесто, приготовилось.</i> (Отходить назад, увеличивая круг).</p> <p><i>В печку положили.</i> (Сделать присед)</p> <p><i>Испекли ароматный, вкусный хлебушек.</i> (Встать)</p>	2 раза	<p><i>«Ребята, мы с вами отобрали самые лучшие колоски, и теперь пришла пора испечь вкусный и ароматный хлеб»</i></p> <p>Строятся самостоятельно. Второй раз идут по кругу в другую сторону</p>

1	2	3	4
<p>Реализация принципа сознательности посредством осмысления результатов собственной деятельности. Способствовать развитию речи.</p>	<p><b>Рефлексия содержания НОД</b> Инструктор по физической культуре благодарит детей за совместную прогулку и свежее испечённый хлеб. Предлагает детям вспомнить, что сегодня они узнали о хлебе и кого повстречали во время прогулки.</p>		<p>Способствовать, чтобы дети давали полный ответ.</p>