Конспект НОД по физической культуре в первой разновозрастной группе

Провела: Кадочникова Е.А.

29.11.2023г.

**Цель:** воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, творческого, гармонически развитого ребенка.

**Задачи:**

**Обучающие:** обучать подпрыгивать вверх на месте, упражнять в прокатывании мяча под дугу; закреплять технику лазания на четвереньках по скамейке.

**Развивающие:** развивать умение согласовывать действия с другими детьми;

**Воспитывающие:** воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть НОД | Содержание материала | ОМУ |
| 1 часть | **Организация. Построение.**   1. Построение в колонну по одному 2. Ходьба на носочках, на пятках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Оздоровительный бег до 30 секунд. | Темп ходьбы равномерный, мах руками разноименный. Локти рук согнуты во время бега. Темп бега равномерный. |
| 2 часть | **Общеразвивающие упражнения.**   1. И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; руки через стороны вверх, и.п. (5-6 раз) 2. И.п.: то же, руки к плечам; наклон вниз. Руки отвести назад, и.п. (4 – 6 раз). 3. И.п.: то же; присесть, руки согнуты в плечах перед собой, встать, отвести руки назад, прогнуться, и.п. (5 – 6 раз) 4. И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе; поочередное поднимание ног, согнутые в колене. (4 – 6 раз) 5. Медленное кружение в правую и левую сторону.   **Основные виды движений.**   1. Ползание по скамейке на четвереньках (2 раза) 2. Прокатывание мяча под дугу (2 раза)   **Подвижная игра «Поймай комара»**  Играющие встают по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Инструктор находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной 1 -1,5 м с привязанным на шнуре ( длиной 0,5 м) картонным «комаром». Инструктор обводит прутом (кружит «комара») немного выше головы играющих. Когда «комар» «летит» над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать. Тот, кто схватит «комара», говорит: « Я поймал!». Затем игра повторяется | Птицы машут крыльями  Утки ныряют  Ласточки летят  Цапли идут по болоту  Поточным методом  Дети подпрыгивают вверх  Стараться прокатить мяч в ворота и сбить кеглю.  Рекомендации: надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, инструктор то поднимает его, то отпускает, но на такую высоту, чтобы дети могли достать «комара». Ловить «комара» можно только обеими руками и подпрыгивать на двух ногах. |
| 3 часть. | **Самомассаж.**  **Построение в колонну по одному.** |  |