**Октябрь месяц**

**Тема: «Осень золотая»**

 НОД по физическому развитию детей на тему: «Прогулка в осенний лес» (I)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **НОД** | **Оз и Об З** | **Содержание** | **Методы** | **Условия** |
| Мотивационная часть | Пропагандировать здоровый образ жизни. Формировать навыки сознательного отношения к своему здоровью. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы детей. Обучать детей строится в две колонны. | Под соснами, под елкамиЛежит мешок с иголками. Появляется ежик. Загадывает детям загадки:* Золотиться все вокруг, и сияет с неба просинь. И нежданно дождик вдруг - значит, наступила…..(осень)
* На полянке под сосной много ягоды лесной. Ты под кустик загляни-ка, ждет тебя там…(земляника)
* Стоял на крепкой ножке, теперь лежит в лукошке. (гриб)
* Я родился в день дождливый под осиной молодой, круглый, гладенький, красивый, с ножкой толстой и прямой.(подосиновик)
* Вдоль лесных дорожек много белых ножек в шляпках разноцветных, издали приметных. Собирай не мешкай! Это …(сыроежки)
* Рыжие сестрички, ростом невелички. (лисички)

Приглашает детей отправиться в осенний лес. Построение в две колонны..Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой», широким шагом, преодолевая препятствия. | Беседа, загадки  |  Форма,физкультурный зал,спортинвентарь, костюм ежика. |
| Основная часть | Совершенствовать умения в выполнении движения осознанно, ловко, красиво.Закрепить технику выполнения ОВД. Развивать выносливость, быстроту¸ умение ориентироваться в пространстве. Развивать двигательную активность. Формировать способность поддерживать доброжелательные отношения со сверстниками . | **О.Р.У**( с обручами) Для разминки, как известноОбруч нам не обходим.И красиво и полезноУпражненья делать с ним.**Основные виды движений**- ходьба по веревке (d 1,5-2 метра) (о)- бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (з)- ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом (с)**Подвижная игра**«Ловишки с ленточкой» | Объяснение, показ,указание,уточнение | Обручи, мячи по количеству детей,гимнастическая скамья, лента, наклонная доска,ориентиры |
| Заключительная часть | Снятия психоэмоционального напряжения | **Релаксация**Раз-два-три-четыре-пять!Будем ножки укреплять.На носочки поднялись, Опустились сразу вниз.Выпад сделали вперед,Попружинили и вотМы назад вернулись, Другу улыбнулись.Будем прыгать – прыг да скок!Опускайтесь на носок.  |  Беседа с ежиком |   |

НОД по физическому развитию детей на тему: «Папа, мама, я – дружная семья» (II)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НОД | Оз и Об З | Содержание | Периодичность  | Методические указания | Условия |
| Подготовительная часть |  Повысить эмоциональный тонус детей, активизировать их внимание. Формировать у детей правила поведения в спортивном зале. Вызвать у детей положительные эмоции. | Встречают ребят игрушки – кукла Даша и щенок Тишка. Чтение стихотворения:Мама с папой – моя родня.Нет роднее родни у меня.И сестренка родня, и братишка,И щенок лопоухий Тишка.А еще есть друг у меня,Друг Сережка мне тоже родня. Беседа с детьми.Ходьба на носках, пятках руки на поясе, ходьба с подниманием и опусканием плеч. Ходьба в приседе, кисти рук на коленях.Легкий бег с произношением звука (а) на выдохе. Ходьба с выполнением упражнения на дыхание. | 20 с.15 с.15 с.10 с. | Беседа,Рассказ, | Спортивный зал,спортинвентарь |
| Основная часть | Закрепить ОВД: бег, прыжки, ходьба, приседанияПодготовить организм к нагрузкеСпособствовать развитию выносливости, ловкости, укреплению мышц, умению работать в команде.Развитие координации движений, равновесия, умения слушать, действовать в коллективе. | **О.Р.У****«Смелые ребята»**1.И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Подняться на носки, руки вверх, потянуться 2. И.п. - ноги вместе, руки на пояс. Наклониться вперед, назад 3.И.п. - основная стойка. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно 4.И.п.- сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечье, ноги прямые, носки оттянуты. 1-3 поднять прямую ногу вверх. 2-4 – и.п 5.И.п.- основная стойка. Присесть, встать 6.Попрыгать на месте как можно выше  **Основные виды движений**- перебрасывание мяча друг другу снизу (о)- ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине (п)- прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед (з)**Подвижная игра**«Ловишки» |  7-8 раз7-8 раз10 раз 7-8 раз7-8 раз10-12 раз 3 мин |  Объяснениеуказание,уточнение | ориентиры |
| Заключительная часть |  Способствовать восстановлению правильного дыхания после подвижных игрСпособствовать расслаблению всех групп мышц после физических нагрузок  | Релаксация «Строим дом»Пальчиковая гимнастика«Моя семья»  | 1-2 мин10 с. |  |  |