**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 елками  Лежит 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 известно  Обруч нам не обходим.  И красиво и полезно  Упражненья 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 вот  Мы 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, приседания  Подготовить организм к нагрузке  Способствовать 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 раз  7-8 раз  10 раз  7-8 раз  7-8 раз  10-12 раз    3 мин | Объяснение  указание,  уточнение | ориентиры |
| Заключительная часть | Способствовать восстановлению правильного дыхания после подвижных игр  Способствовать расслаблению всех групп мышц после физических нагрузок | Релаксация «Строим дом»  Пальчиковая гимнастика  «Моя семья» | 1-2 мин  10 с. |  |  |