

## « ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ»

(интегрированное физкультурное НОД средняя группа)

### Программное содержание:

1. Совершенствовать двигательные умения и навыки (ползание между предметами);
2. Закреплять умение ходить по канату, ребристой доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку;
3. Обучать приемам массажа биологически активных зон;
4. Развивать мышление, внимание, ловкость.

**Пособия:** гимнастические палки по количеству детей, канат, цветы из линолеума, 10-12 шнуров-косичек, ребристая доска.

### Ход занятия.

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

*Дети строятся в шеренгу по одному.*

#### Инструктор по ФК:

Ребята, вы любите заниматься физкультурой?

А хотите стать настоящими Спортсменами?

Для этого вам нужно пройти испытания.

Вы готовы?

*Перестроение в колонну по одному.*

*Выполняются упражнения:*

- ходьба в колонне по одному;
- ходьба на носках между предметами, руки на поясе;
- ходьба на пятках с перешагиванием через предметы;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба на внутренней стороне стопы;
- ходьба гусиным шагом, руки на коленях;
- бег в колонне по одному;
- бег между предметами, с перешагиванием через шнуры;
- бег правым, левым приставным шагом;
- бег змейкой;
- ходьба с заданием для рук: руки вверх, к плечам.

*Дети берут гимнастические палки, перестраиваются в три колонны через центр.*

#### Инструктор по ФК:

Испытания, ребятки,

Начинаем мы с зарядки.

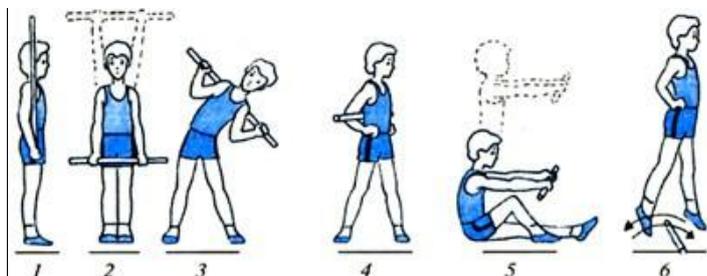
Для того нужна зарядка-

Чтобы силу развивать

И весь день не устать.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

**Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.**



1. И.п.: о.с., палка внизу;  
1 - встать на носки, палку вверх;  
2 - опуститься на пятки, палку за плечи;  
3 - на носки, палку вверх;  
4 -и.п. (6 раз).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, палка прижата к груди вертикально;  
1- повороты вправо (влево), палку вынести вперед;  
2- и.п. (8 раз).
3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной в опущенных руках;  
1-3- резкие пружинистые наклоны, палку поднимать вверх;  
4- и.п.(6 раз).
4. И.п.: о.с., руки вверх, палка горизонтально;  
1 - поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено;  
2- и.п. (6 раз).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, палка горизонтально;  
1- палку вверх;  
2- наклон вправо (влево);  
3- выпрямиться, палку вверх;  
4-и.п.(6 раз).
6. И.п.: о.с., палка на полу,  
прыжки на двух ногах через палку с продвижением вперед.

*Дети перестраиваются в колонну по одному, кладут гимнастические палки на место, перестроение в шеренгу.*

### **Инструктор по ФК:**

А сейчас подготовимся к зиме,  
Простужаться нам не надо,  
Сделаем массаж себе.



### **Массаж биологически активных зон « Неболейка»**

Чтобы горло не болело,

*дети поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*

Мы его погладим смело.  
Чтоб не кашлять, не чихать,

*указательными пальцами растирают крылья носа.*

Надо носик растирать.  
Лоб мы тоже разотрем,

*прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе.*

Ладоньку держим козырьком.  
«Вилку» пальчиками сделай,

*раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами.*

Массируй ушки ты умело.  
Знаем, знаем - да, да, да!-  
Нам простуда не страшна!

### **Основные виды движений (по принципу круговой тренировки)**

- Ходьба по канату приставным шагом, руки на поясе (пятки на канате, носки на полу).
- Ходьба по ребристой доске (профилактика плоскостопия).

- Упражнение «Тачка».

### Подвижная игра «Мыльные пузыри».

#### Ход игры:

Перед началом игры выбирают «ловишку», который встает на одной стороне зала. Остальные дети - «мыльные пузыри» - располагаются в рассыпную по всему пространству. По сигналу взрослого «ловишка» начинает шагать на месте, а дети - по всей площадке, и одновременно все вместе произносят слова:

Что за чудо - шарики в воздухе летят!  
Красные, зеленые - радуют ребят.  
Желтые и синие из мыла пузыри  
Ветерком уносятся – их скорей лови!

После слов «лови» начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнал «ловишка», выбывает из игры.



### Пальчиковая игра «Дружба»

|                                                        |                                                                  |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Дружат в нашей группе                                  | <i>дети соединяют пальцы обеих рук ритмично в «замок»</i>        |
| Девочки и мальчики.                                    | <i>ритмично качают мизинчиками</i>                               |
| Мы с вами подружимся,<br>Маленькие пальчики.           | <i>поочередно касаются пальцев обеих рук, начиная с мизинцев</i> |
| Раз, два, три, четыре, пять-<br>Начинай считать опять. | <i>хлопают в ладоши</i>                                          |
| Раз, два, три, четыре, пять.                           | <i>поочередно касаются пальцев</i>                               |
| Мы закончили считать.                                  | <i>руки вниз, встряхивают кистями</i>                            |

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

#### Инструктор по ФК:

Вы достойно справились с испытаниями.  
Показали, какие вы ловкие, умелые, внимательные и дружные.  
И в конце тренировки надо похвалить себя.

#### Дыхательное упражнение «Молодцы»

Вдох.

На счет 2,3,4 выдох.

На выдохе произносить слово «мо-лод-цы».

Воспитатели: Решетняк И.Н. и Завгородняя А.П.