***Конспект НОД по физической культуре для детей среднего возраста "В поисках клада"***

**Цели и задачи:**

Упражнять способность целесообразно применять двигательный опыт в разных ситуациях.

Упражнять в проявлении ловкости, координации движений, в умении ориентироваться в пространстве используя различные виды движений.

Добиваться осознанного качественного выполнения упражнений.

Упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке перешагивая через предметы сохраняя равновесие.

Закрепить умение подлезать под дугой боком.

Совершенствовать умение метать предмет правой, левой рукой в горизонтальную цель, развивая глазомер.

Совершенствовать умение переносить двигательный опыт в игровую деятельность.

Воспитывать дружеские взаимоотношения, желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:**

Лист, запись с голосом, листья по количеству детей, шар для приклеивания листьев, письмо – инструкция, пеньки, гимнастическая скамейка, кубики, дуги для подлезания, шишки, корзина, островки, сундучок с кладом, «шары».

**Здоровьесберегающие технологии:**

дыхательная гимнастика;

зрительная гимнастика.

Дети входят в зал. Общее построение.

- Здравствуйте, ребята. Посмотрите, какой листочек залетел к нам в зал, когда я проветривала его перед вашим приходом. Он необыкновенный, он умеет разговаривать.

Лист (запись голоса): Здравствуйте ребята, я слышал, что вы сильные, умные, ловкие и смелые. А мне, как раз такие нужны. Я хочу пригласить вас на поиски клада. Если вы согласны я буду сопровождать вас и помогать.

- Ребята вы хотите пойти на поиски клада?

- Но прежде чем отправиться хочу напомнить вам правила. Нужно быть внимательными, соблюдать интервал и четко слушать мои указания.

Напра-во! В обход по залу шагом марш!

Мы сейчас в поход выходим,

По тропинке в лес заходим. (ходьба в колонне друг за другом)

Руки за спину кладем,

Друг за дружкою идем. (ходьба на пятках руки за спину)

Как красиво мы шагаем

Дружно ноги поднимаем. (ходьба с высоким подниманием колен)

Все в затылок подравнялись

На носки быстро поднялись. (ходьба на носках, змейкой)

Повернулись все кругом,

И пустились все бегом! (повернуться кругом и бежать в другую сторону)

Вот и к лесу прибежали

Снова все в колону встали. (остановка поворот в другую сторону, переход на спокойную ходьбу)

Дыхательное упражнение.

Вот и лес полон сказок и чудес

Руки к солнцу поднимаем

И вдыхаем и вдыхаем.

Ну а руки опускаем

Воздух тихо выпускаем.

ОРУ.

Осенний ветер здесь летал

Ветер листики сорвал

По полянке вы идите

И листочки соберите

Встанем по порядку сделаем зарядку.

Перестроение в колонну по два.

Ребята, чтобы нам хватило сил добраться до клада, давайте выполним упражнения с листочками.

И.п – о.с. — листочки вниз. 1- листочки вперед, 2- вверх, 3- в стороны, 4- и.п.

И.п. — то же. 1 – шаг вправо листочки в стороны, 2- и.п. влево тоже.

И.п. — стойка ноги на ширине плеч. 1- руки в стороны, 2- наклон вправо, правую руку вниз левую вверх. 3- в стороны, 4- и.п.

И.п – сидя ноги врозь руки у плеч. 1- наклон вперед положить листочки, 2- и.п. 3- наклон взять листочки, 4- и.п.

И.п — о.с. – листочки вниз. 1- присесть листочки в стороны, 2- и.п.

И.п. — о.с. – листочки вниз 1- прыжком ноги врозь руки в стороны, 2- и.п.

Очень хорошо ребята вы выполнили упражнения, чувствуете, что сил у нас прибавилось.

-Посмотрите на свои листочки какие они яркие и красивые.

-Скажите, что с ними можно сделать?

-Ребята, а вы не против украсить шар нашими листочками? Шар весит высоко, до него надо допрыгнуть и приклеить листочки. Подходить будем парами. Кто приклеил, встает на своё место.

- Очень красивый шар у нас получился, он украсит осенний лес.

Листик: Чтоб добраться вам до клада, выполнить заданья надо. Чтоб увидеть инструкцию сделайте гимнастику для глаз.

На пеньке лежит письмо там задание мое

Посмотрите вправо, влево, вверх, вниз, зажмурьтесь, посчитайте до пяти, открывайте.

Ребята, путь будет не легкий надо собраться с силами, и чтобы у нас все получилось надо помнить, что при выполнении заданий нельзя толкать друг друга, обгонять и нужно держать расстояние.

1. На пути лежит бревно

Все в больших сучках оно

На бревно спокойно всходим

Руки в стороны разводим

Мы сучки перешагнем

И с бревна легко сойдем (и с бревна не упадем) Ходьба по скамейке перешагивая кубики

2. На тропе березка встала

Свои ветви разбросала

Нужно к ней нам подойти

Наклониться и пройти. Подлезание под дугами

3. Дальше вы теперь идите

Белкам шишек наберите. Метание в горизонтальную цель

4. Дождь прошел остались лужи

Дальше мы идти не можем

Чтобы ног не намочить

Надо лужи проскочить. Прыжки на двух ногах

- Вот и выполнили все задания листика клад должен быть где-то здесь.

Лист: Повернитесь все направо

Сделайте два шага влево

Повернитесь все на право

Загляните под бревно

Клад вас ждет уже давно.

Посмотрите ребята какие замечательные шарики. Давайте с ними поиграем в игру которая называется «Чья полянка чище»

Для того чтобы поиграть нам надо разделиться на две команды. На первый – второй рассчитайсь! Первые номера шаг вперед. Вы идете на правую сторону полянки, вторые номера – на левой стороне поляны.

Дети перебрасывают шарики на полянку соперников.

Перебрасывают шарики передвигаясь полным приседом.

Передвигаясь на двух ногах

А теперь поможем друг другу уберем всю поляну чтобы после нас в лесу не осталось мусора.

Поиграли! Устали? Давайте отдохнем. Дыхательная гимнастика.

- Ребята давайте скажем большое спасибо нашему листику за увлекательное путешествие.

Порезвились, поиграли,

Снова все в колону встали

И знакомою тропой

Отправляемся домой.

Ну вот мы и вернулись в детский сад.

Вам понравилось наше путешествие?

Что вам особенно запомнилось и понравилось? Какие задания вам показались трудными? Куда в следующий раз вы хотели бы отправиться? ---Хорошо! Но чтобы чаще путешествовать вам надо на прогулке поупражняться в прыжках, метании, подлезании.