**Конспект НОД по физкультуре для детей средней группы по теме «Школа Мишки-топтышки»**  
 **Цель:** Знакомство с круговой тренировкой.  
**Задачи:** научить детей ползать на высоких четвереньках; совершенствовать технику ходьбы по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; закрепить умения в метании мешочка в цель; выполнить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.   
**Оборудование:**  Сказочный герой Мишка- топтышка, гимнастическая скамейка, мешочки по 3 штуки и корзина для метания, гимнастические обручи, ориентиры, гимнастическое бревно, карточки с заданиями.  
 **Ход НОД:**  
Подготовительная часть 3 минуты.  
1. Построение в шеренгу, приветствие, поворот на право.  
2. *ОРУ в движении:*  
- ходьба обычная

- ходьба на носках

-ходьба на пятках

- ходьба в полном приседе

-прыжки в полном приседе

-ходьба обычная

- разные виды бега   
- бег обычный

- упражнения на дыхание дети стоят в кругу.  
*Я подую высоко* – сделать вдох через нос, поднять голову вверх и сделать выдох вверх, через рот.  
*Я подую низко* – сделать вдох через нос, наклонить голову вниз и сделать выдох вниз, через рот.   
*Я подую далеко* – вытянуть руки вперед, ладошками к себе, сделать вдох через нос и плавный выдох через рот, губы трубочкой.   
*Я подую близко* – поместить ладошки рук около рта, сделать вдох через нос и плавный выдох через рот, губы трубочкой.   
3. *Беседа с детьми:*  
**Инструктор:** «Сегодня в гости к нам пришел Мишка - топтышка. Он хочет рассказать, как смог стать сильным, смелым и ловким».  
**Мишка:** «Здравствуйте, ребята, раньше я был слабым и больным медвежонком. Дед посоветовал записаться мне в спортивную школу. С тех пор я дружу с физкультурой, никогда не болею и открыл свою школу спорта. Все звери приходят ко мне заниматься.Я могу и с вами позаниматься, только надо выполнить несколько сложных заданий».   
**Инструктор:**«Может, попробуем, если мы будем хорошо заниматься, в чем я уверена, то каждый из вас поступит в школу Мишки-топтышки»

(дети соглашаются)  
Инструктор совместно с Мишкой – топтышкой ведет занятие.  
*Основная часть 15 минут.*  
**Задание №1 «Зарядка»**  
*Музыкальное сопровождение*: «Музыкальные игры для детей среднего возраста «Медвежата в чаще жили, головой они крутили…»

Медвежата в чаще жили  
Головой они крутили,  
Вот так, вот так – головой они крутили   
(Поворачиваем голову вправо и влево, руки на поясе)  
  
Медвежата мёд искали,  
Дружно дерево качали,  
Вот так, вот так – дружно дерево качали  
(И.п. – руки вверх, махи руками вправо, лево)  
  
А потом они ходили,  
И из речки воду пили,  
Вот так, вот так и из речки воду пили  
(И.п. – руки за спиной, наклоны вперед, спина прямая)  
  
А ещё они плясали!   
Дружно лапы поднимали!  
Вот так, вот так дружно лапы поднимали!   
(И.п. – правая рука вверху, левая внизу, смена положения рук)  
  
Мишка хвалит детей и предлагает второе задание.

**Задание №2 «Ползание по медвежьи змейкой»**  
Научить детей ползать на высоких четвереньках. Высокие четвереньки, это ползание с опорой на ладони и ступни, смотреть вперед, передвигать конечностями в среднем темпе. Двигаться можно по всей площади зала, не наталкиваясь друг на друга. Если детей много, можно разделить их на две или более подгрупп.   
  
**Задание №3 «Не упади»**  
Ходьба поточным способом по гимнастическому бревну. Необходимо напомнить детям о том, чтобы они старались держать спину прямо, подтягивали живот, смотрели вперед и не опускали низко голову. Страховка обязательна.   
  
**Задание №4 «Метание»**  
 продолжаем учить детей метать мешочек в корзины. Берем по очереди (из обруча на полу) по одному мешочку, прицеливаемся, и стараемся попасть в цель - в корзину.   
  
**Задание №5 «Прыжки в длину с места »**

*«Кто дальше прыгнет?»* А чтобы узнать, кто дальше прыгнет, возьмём колечки и попробуем перепрыгнуть из одного колечка в другое (с кочки на кочку).  
Во время подпрыгивания и приземления туловище надо держать прямо, смотреть вперед, приземляться на носки слегка сгибая ноги в коленях.  
  
**Задание №6 «Игра»**  
подвижная игра «Дети и медведи»

звучит музыка дети передвигаются по залу произвольно, после слов **медведи** дети замирают на месте, а медведь выходит на охоту сморит кто шевелится (забирает с собой- садит на скамейку). Далее ведущий говорит **дети**  и дети снова начинают двигаться по залу.

*Заключительная часть 2 минуты.*

**Задание №7 «Отдых»**  
Предложить детям отдохнуть после музыкальной игры, лечь на мягкое покрытие, закрыть глаза и под спокойную медленную музыку слушать слова инструктора.   
*Реснички опускаются, глазки закрывается,  
Дышится легко, спокойно, глубоко.  
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем  
Хорошо нам так лежать, но пора уже вставать.  
Глазки открываются, дети поднимаются.*  
**Мишка:**«Я вижу, что вы, как и я любите физкультуру, поэтому я записываю вас в свою школу. (прощается, уходит).  
**Инструктор**: «Ребята, я за вас очень рада, что вы справились со всеми заданиями Мишки – топтышки, теперь будем тренироваться в школе Мишки – топтышки.