**НОД**

**по образовательной области «Физическое развитие»  
для детей 3 - 4 лет.**

**Программное содержание:**

1.Формировать положительную мотивацию для развития динамической активности детей.   
2. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры.  
3. Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  
4. Закреплять ходьбу в колонне по одному, ходьбу на носках короткими, семенящими шагами, бег друг за другом.  
5. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.  
**Инвентарь и оборудование:**

* 2 сенсорные дорожки (массажные коврики: длина 2-3 м, ширина 25 см);
* ленточки (по 2 шт. на каждого ребенка);
* шнур (линия старта), шнур (линия финиша);
* игрушка-зайчик, игрушка-зайчиха;
* корзинка с морковью; шишки (по количеству детей);
* елочки; ориентиры (круги);
* музыкальное сопровождение.

**Место проведения:** физкультурный зал

**Ход НОД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части ООД** | **Содержание** | **Дозировка** |
| Вводная часть.  Основная часть.  Заключительная часть. | Организованный вход в физкультурный зал.  Приветствие.  **Воспитатель:** Ребята, посмотрите у нас сегодня гости. Они пришли посмотреть, как вы любите бегать и играть. Давайте с ними поздороваемся и покажем им, как мы можем играть.  Мы сначала будем топать:  Топ-топ-топ *(топать ногами)*  А потом мы будем хлопать:  Хлоп-хлоп-хлоп *(хлопать в ладоши)*  А потом мы повернемся *(поворот вокруг себя)*  И друг другу улыбнемся *(друг другу улыбнуться)*  *В****зал заходит зайка и плачет****: Ой, куда я попал? (Ответы****детей****). Я потерялся.*  **Воспитатель:** Здравствуй, зайчик. *(Дети здороваются)*  Что же теперь делать? Ребята, а где живут **зайки**? А давайте мы ему **поможем добраться до леса.**  **Воспитатель:**  Ну что, становитесь все за мной  с **зайкой в лес мы пойдём**  Домик **зайкин мы найдём**.  **Игровое задание «Веселые мышки»**  Построение в колонну по одному.  **Ходьба:**   * в колонне по одному; * по сигналу воспитателя: «Мышки!» - переход к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе;   **Бег:**   * по сигналу: «Бабочки» - переход к бегу.   (Ходьба и бег в чередовании)  **Воспитатель:** Лес далеко, идти нелегко, давайте разомнемся, сделаем зарядку.  *Воспитатель предлагает детям взять со скамейки по две ленточки и построиться в круг.* *(Зайку сажают в центр круга)*  **Общеразвивающие упражнения с ленточками** *(музыкальное сопровождение)*   1. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение. 2. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение. 3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, ленточки у плеч. Наклон вперед, ленточками коснуться пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 4. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.   *Воспитатель обходит детей с коробкой, и каждый ребенок кладет свои ленточки.*  **Воспитатель:** Зарядку мы сделали, отправляемся дальше искать  **домик зайки**.  **Основные виды движений:**   * Равновесие «В лес по тропинке»   *Описание: На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2-3м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.*  **Показ воспитателя.** *(Дети стоят полукругом и следят за выполнением воспитателя)*  **Воспитатель:** Ребята, становитесь друг за другом и шагайте по одной тропинке, затем по второй.  Молодцы, все справились с этим заданием.  **Воспитатель:** А вон уже и лес виднеется. Идем ребята, немного осталось.   * Прыжки «Зайки – мягкие лапочки»   *Описание: Дети – «зайки» становятся в одну шеренгу (линия старта). Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки (линия финиша). По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.*  **Показ воспитателя.** *(Дети стоят полукругом и следят за выполнением воспитателя)*  **Воспитатель:** Давайте, становитесь в одну шеренгу (линию) и прыгайте до опушки.  **Воспитатель:** Молодцы, ребята.  Вот мы с вами и пришли в лес. Давайте вспомним как себя нужно вести в лесу. **Дети:** *(Ответы детей)* **Воспитатель:** Если в лес пришёл гулять, Свежим воздухом дышать, Бегай, прыгай и играй, Только, чур, не забывай, Что в лесу нельзя шуметь: Даже очень громко петь. Ветки дуба не ломай,  И цветы ты не срывай. Здесь не нужно всех ловить, Топать, хлопать, палкой бить.  **Зайка**: Ой, смотрите, смотрите. Это шишки. Видать их моя подружка *(белочка)* растеряла.  **Воспитатель:** Ой, ребята, и, правда, а сколько здесь шишек? *(Много)*  **Зайка,** а мы с ребятами знаем игру с шишками, **присоединяйся к нам**. **Самомассаж ладоней и пальцев.**  Сосновую шишку возьму я в ладошку, В ладошке ее покатаю немножко. Кручу и катаю, катаю - кручу, Ладошки и пальчики ей щекочу. Я шишкой своей проведу по ладошке, И сразу на ней появились дорожки. Я шишку в ладошке сжимаю, сжимаю – Здоровье себе сохранить **помогаю**! **Воспитатель:** Молодцы! Давайте соберем все в корзинку!  ***Зайка****видит свою маму-зайчиху и кричит: Мамочка, я так рад, что тебя нашёл, больше я теряться не буду. Мне****помогли ребята.***  **Воспитатель:** Ребята, давайте расскажем зайчихе, как мы добирались до леса. *(Ответы детей)*  **Зайка**: Ребята, спасибо вам большое. Давайте мы с вами поиграем в игру.  **Игра «Зайка серенький сидит»** *(музыкальное сопровождение)*  **Зайчиха:** Спасибо ребята, что нашли моего **зайку и помогли**ему добраться до дома. А в благодарность хочу вам подарить угощение от зайчиков, но не помню, куда я его положила.  **Воспитатель:** Ребята, я кажется, догадалась, что приготовила нам зайчиха. А что у нас любят зайчики? *(Ответы детей)*  **Игра «Найдем корзинку»**  **Воспитатель**: Нам нужно найти корзинку с угощением.  *Дети ходят по залу и под деревом находят корзинку с овощами (морковью).*  **Зайчиха:** Вот вам в подарок морковка, кушайте на здоровье! **Воспитатель**: Ребята, чем полезна морковка? *(Ответы детей)*  *(Зайчиха с зайчонком прощаются и убегают).*  **Воспитатель**: Ребята, нам тоже пора возвращаться в группу. **Ходьба за воспитателем**  *(музыкальное сопровождение)* | **30 сек.**  **30 сек.**  **2 мин.**  **10 мин.**  4-5 раз  4 раза  4 раза  5 раз  1 раз  2 раза  1 раз  1 раз  **2 мин.** |