

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида с.Пушанина Белинского района Пензенской области

## **НОД по физическому развитию**

**«В гости к ёжику»**  
**разновозрастная группа №2**  
**(3-5 лет)**

*Воспитатель: Луконина С.В.*

2021-2022 учебный год

**Цель:** Формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи:**

**Обучающие:** учить прыжкам на двух ногах через линию, из обруча в обруч; закреплять навыки ходьбы и бега; упражнять детей в лазании под дугу на четвереньках, не задевая её. Учить детей двигаться в соответствии с характером музыки.

**Воспитательные:** Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, способствовать формированию положительных эмоций.

**Развивающие:** Расширять знания детей о лесных обитателях, развивать образное мышление при отгадывании загадок; развивать внимание и наблюдательность; умение ориентироваться в пространстве.

**Оздоровительные:** Развивать общую и мелкую моторику; укреплять мышечную и дыхательную системы; способствовать профилактике плоскостопия; развивать эмоциональную сферу.

**Оборудование:** Игрушка ёжик "; ручеек" (канат), маска лисы, 4 плоских обруча (диаметр 25 см), мяч (диаметр 20 см), массажные мячи по количеству детей. Музыкальное сопровождение.

### **Ход образовательной деятельности.**

Дети под музыку входят в зал и строятся в одну шеренгу.

### **Организационный момент.**

**Воспитатель:** Ребята отгадайте загадку:

Он колючий, маленький,

На спине несёт иголки. И поэтому он колкий. *Дети отвечают.*

**Воспитатель:** Верно, это ёжик. К нам сегодня в гости пришел ёжик, он приглашает нас на прогулку в лес и принес с собой целую корзину мячиков. Мячи очень похожи на нашего гостя, такие же колючие. Мы будем с ним играть. Вставайте все в круг. Сейчас ёжик каждому из вас даст мячик.

### **Вводная часть.**

**Воспитатель:** Давайте сначала покажем ёжику, как мы умеем красиво ходить.

*Ходьба друг за другом.*

-А теперь покажите, какие мы быстрые и ловкие.

*Бег, мяч в правой руке.*

-А теперь какие мы сильные.

*Ходьба с вытянутыми вперед руками.*

**Воспитатель:** А теперь какие мы ловкие и умелые.

Мячик мы в ладонь возьмем

И тихонечко нажмём.

Он колючий словно ёжик,

У него нет только ножек!

**Основная часть.**

### **Общеразвивающие упражнения с массажными мячами.**

#### **1.«Большие и маленькие».**

И.п.- ноги ширине плеч, руки с мячом внизу. В: 1- поднять руки вверх, потянуться, 2 - присесть,

положить мячик; 3- взять в руки; 4- выпрямиться. (повторить 4 раза).

**2. Воспитатель:** Мячик – ёжик покатаем,  
Пальчики мы разминаем.

## **2. «Колючие ёжики»**

И.п.- стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках перед собой. В: 1-3 – катать мяч между ладонями, ритмично сгибая руки в локтях, 4 – опустить руки вниз.

## **3. «Собираем грибочки для ёжика»**

И.п.- стоя, ноги врозь, руки с мячом вытянуты вперед. В: 1-2- наклон вперед (стараться не сгибать колени), положить мяч между ногами, 3-4- выпрямиться, хлопнуть в ладоши, 5-6- наклониться вперед, взять мяч, 7-8- выпрямиться, поднять мяч вверх, (повторить 4 раза)

**Воспитатель:** Мячи любят поиграть,  
Пошалить и убежать!

## **4. «Спрятали и показали»**

И.п.-сидя, руки с мячом на коленях. В: 1-спрятать за спину мяч, 2 - руки вытянуть вперед, 3- руки за спину, 4 – взять мяч, вернуться в и.п. (повторить 4 раза)

**Воспитатель:** Вы устали, ребята?

Ёжик нам не даст устать,  
Хочет снами подышать!

## **5. Упражнение на дыхание «Ушки».**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, при наклоне головы уши должны быть как можно ближе к плечам.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Ёжику очень понравились ваши упражнения с мячиками. А сейчас вместе с ежиком мы отправляемся на лесную полянку.

Дети под музыку *«Вместе весело шагать»* идут по кругу, останавливаются перед канатом, положенным вдоль.

**Воспитатель:** Пока мы шли, на пути нам встретился ручеек. Но ёжик мне по секрету сказал, что он совсем не знает, как через него перейти. Давайте его научим, как надо правильно перепрыгнуть через ручеек.

## **Основные движения.**

### **1. "Ручеек".**

Прыжки через канат, положенный вдоль, по сигналу инструктора (2 раза).

**Воспитатель:** Вот мы и на лесной опушке. И опять у нас препятствие на пути. Давайте покажем ёжику тропинку.

### **2. "Найди тропинку для ёжика".**

Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч, руки на поясе, лазание под дугу на четвереньках.  
*Проводится поточным способом (2 раза).*

**Воспитатель:** Вы устали, ребята? Давайте вместе с ёжиком подышим.

## **Упражнение «Ёжик» на восстановление дыхания.**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный,

через полукруглые губы (4-8раз).

**Воспитатель:** Ежику очень понравилось, как вы путешествовали с ним по лесу, и теперь он хочет поиграть с вами.

Наш ежик колючий и его никто не обижает, но в лесу живет много зверей, знаете каких? (Дети называют лесных зверей).

*Звучит песенка «Маленький ёжик»*

**Воспитатель:** Вы помните, кого боится ёжик?

Отгадайте загадку:

Хвост пушистый, шерсть ярка,

И коварна, и хитра.

Знают звери все в лесу

Ярко-рыжую... (лису).

Педагог показывает маску лисы.

### **Музыкальная игра «Зайчата и лисичка»**

**Воспитатель:** Узнаете, кто это? Хотите поиграть с лисичкой?

Давайте превратимся в зайчат, поиграем с лисичкой и научим ёжика прятаться от нее.

*Игра проводится под музыкальное сопровождение.*

На лесной лужайке разбежались зайки.

Вот какие зайки, зайки – попрыгайки!

### **Заключительная часть.**

**Воспитатель:** Вот и пришло время попрощаться с нашим лесным гостем.

Мы сегодня показали ёжику, как надо заниматься с мячиками, научили правильно прыгать через ручеек, бегать, лазать и прыгать, и даже как спрятаться от лисички.

Построение в колонну по одному, ходьба за воспитателем под музыкальное сопровождение. Дети машут рукой и выходят из зала.