НОД по физической культуре в средней группе

1. Ходьба по комнате

Бег на месте

1. Комплекс упражнений под музыку
2. Основные виды движений

Ходьба на носочках змейкой между предметами, руки в стороны

Прыжки на одной ноге (по 4 прыжка на каждой ноге поочередно)

1. Подвижная игра

«Совушка»

Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Взрослый говорит: *«День наступает – все оживает».* Все играющие свободно двигаются по комнате, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: *«Ночь наступает, все замирает, сова вылетает».* Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, тот становится совой.