

План-конспект занятия по физическому развитию

в (средней группе) на тему: «В гости к колобку»

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Задачи:

- 1) Совершенствовать навыки ходьбы и бега, не наталкиваясь друг на друга; закреплять навыки вращения обруча на руке, упражнять в прыжках из обруча в обруч на двух ногах («Физическое развитие»).
- 2) Закрепить умение пролезать в обруч («Физическое развитие»).
- 3) Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке и спуску по наклонной доске, канату; формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям («Физическое развитие»).
- 4) Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам; формировать навыки безопасного поведения при пользовании спортивным инвентарем («Социально-коммуникативное развитие»).
- 5) Продолжать формировать у детей навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки («Художественно-эстетическое развитие»).

Материалы и оборудование: обручи малые (по количеству детей); канат; обручи диаметром 60см (6-7 шт.); две скамейки ширина 20см, высота 30см; шапочка лисы; фонограмма из м/фильма «Чучело-Мяучело»; музыкальное сопровождение.

Логика образовательной деятельности

Часть занятия	Содержание занятия	дозировка дыхание темп	Организационно-методические указания
Вводная	<p>Дети входят в спортивный зал под марш.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Перестроение</p> <p>Ходьба на носках руки поднять вверх.</p> <p>Игровое упражнение «Великаны».</p> <p>Перестроение</p> <p>Ходьба в полуприседе, руки на пояс.</p>	<p>10 с, средний</p> <p>10 с, средний</p> <p>10 с, средний</p> <p>10 с, средний</p> <p>10 с, средний</p> <p>30 с, средний</p> <p>30 с,</p>	<p>словесное сопровождение</p> <p>Инструктор: «Сегодня мы отправимся в гости к Колобку. Живет он в волшебном лесу».</p> <p>Инструктор идет навстречу детям, показывая движения. Следит за осанкой детей.</p> <p>Спина прямая!</p> <p>Инструктор: «Чтоб к колобку прийти, нужно парами идти. Парами стройся!</p> <p>Инструктор: «Великаны высокие, на носочки поднимитесь, руками к солнцу потянитесь.</p> <p>В колонну по одному, друг за другом стройся! »</p> <p>Инструктор: «В полуприседе идем, в лес зашли, идем тихонько». Спина прямая!</p> <p>Инструктор: «На полянку мы пришли, побежали ножки».</p>

Объяснение Показ исходного положения и выполнения упражнений Команда Указания	Бег в колонне по одному.	быстрый	Бегом марш!
	Боковой галоп.	30 с, средний	Инструктор: «По узкой тропинке пробежимся боковым галопом». Приготовились к боковому галопу. Боковым "галопом" вправо- марш!
	Бег змейкой.	2 раза, медленный	Инструктор: «Сядем в машину, поедem по извилистым дорожкам. Замедляют машины ход и остановились».
	Упражнение на восстановление дыхания.	4 раза Средний	Инструктор: «Ребята, перед нами камень. Не проехать, не пройти. Что нужно сделать? Правильно, убрать. Сдвинем камень, уберем с дороги». Вдох через нос, выдох через рот со звуком «у-ух».
	Перестроение на ОРУ Ритмическая гимнастика «Утро начинается» (музыка из м/фильма «Чучело»		

я	<p>Мяучело»).</p> <p>1. «Проснулись-потянулись»</p> <p>И. П. – ст., обруч хватом с боков внизу</p> <p>1-2- ст. на носках, обруч вверх горизонтально;</p> <p>3-4- И. П.</p> <p>2. «Окошки»</p> <p>И. П. ст., обруч впереди вертикально</p> <p>1- полуприсед с поворотом туловища направо;</p> <p>2- И. П.</p> <p>3- полуприсед с поворотом налево;</p> <p>4- И. П.</p> <p>3. «Выходи играть»</p> <p>И. П. - ст., руки на поясе, обруч на полу</p>	<p>4 раза</p> <p>Средний</p> <p>4 раза</p> <p>Средний, дыхание произвольно</p> <p>е</p> <p>(по 2 раза в каждую сторону)</p> <p>Средний,</p>	<p>Поднимаемся на носочки.</p> <p>Обруч держим ровно.</p> <p>Спина прямая, вперед не наклоняться.</p>
---	--	---	--

	<p>1-4 прыжки на месте;</p> <p>4. «Город улыбается»</p> <p>И. П. - ст. ноги врозь, обруч впереди вертикально в согнутых руках</p> <p>1-2- наклон, прогнувшись вправо, обруч вверх, смотреть в обруч;</p> <p>3-4- И. П.</p> <p>5-8- тоже в другую сторону</p> <p>5. «Качели»</p> <p>И. П. - наклон, прогнувшись в широкой ст. ноги врозь, обруч на полу, руки в стороны</p> <p>1- поворот туловища направо;</p> <p>2- поворот</p>	<p>5 раз</p> <p>Средний</p> <p>4 раза</p> <p>Средний</p>	<p>Подбородок не опускать, держим обруч ровнее.</p> <p>Следить за положением рук.</p>
--	--	--	---

	<p>туловища налево.</p> <p>6. «Выходи играть»</p> <p>И. П. - обруч лежит на полу</p> <p>подскоки вокруг обруча</p> <p>7. «Солнце поднимается»</p> <p>И. П. - присед, обруч хватом с боков</p> <p>горизонтально на полу.</p> <p>1-2- ст., обруч вверх горизонтально, смотреть на обруч.</p> <p>8. «Приглашаем подружиться»</p> <p>И. П. – ст. ноги врозь, обруч впереди</p> <p>вертикально в согнутых руках</p> <p>1-2- левая нога вперед-наружу на носок,</p> <p>полуприседая на</p>	<p>(4 раза)</p> <p>Средний</p> <p>(4 раза)</p> <p>Средний</p> <p>(по 2 раза к каждой ноге)</p> <p>Средний</p>	<p>Колени выше!</p> <p>Обруч держим ровнее.</p>
--	--	---	---

	<p>правой наклон к левой, обруч вперед- книзу;</p> <p>3-4- И. П.</p> <p>5-8- тоже в другую сторону.</p>		
основная	<p>ОВД</p> <p>- ходьба по скамейке руки в стороны;</p> <p>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>- ходьба по канату приставным шагом руки на пояс.</p>	<p>4 раза, средний</p> <p>4 раза, быстрый</p> <p>4 раза, средний</p>	<p>Инструктор: «Идем по мостику, чтоб не упасть руки в стороны разведем.</p> <p>«Теперь перепрыгиваем с кочки на кочку, приземляемся мягко на полусогнутые ноги».</p> <p>«Перед нами узкая тропинка. Пройдем по ней боком приставным шагом, спина прямая, голову вниз не опускать».</p> <p>Инструктор: «Вот и пришли мы в лес, где живет Колобок. Пора дорожку расчищать» (дети помогают убирать обручи и канат).</p> <p>«А вот и Колобок катится по дорожке, встречает нас. Здравствуй, Колобок! Мы пришли поиграть вместе с</p>
	<p>Подвижная игра «Колобок»</p>	<p>2 раза</p> <p>Дыхание</p>	

		произвольно е. Быстрый	<p>тобой в игру «Колобок».</p> <p>Считалочкой выбирается лиса.</p> <p>Я веселый колобок, – дети идут по кругу,</p> <p>У меня румяный бок. – трут щеки.</p> <p>Я от дедушки ушел, – грозят пальцем</p> <p>я от бабушки ушел.</p> <p>Ничего я не боюсь, – дети идут в круг</p> <p>По тропинке сам качусь. – отходят назад</p> <p>Ой, беда, беда, беда! – руки прикладывают к щекам и приседают</p> <p>Съест меня сейчас лиса! – ребята убегают, а лиса их догоняет.</p>
Заключительная	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>«Гуси летят». Медленная ходьба по залу. На вдох – руки</p>	<p>30 с, средний</p> <p>30 с, средний</p>	<p>В одну шеренгу становись.</p> <p>Переступанием, направо раздва! За направляющим в обход по залу шагом марш!</p>

	<p>поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у»</p> <p>Организованный выход из зала.</p>	30 с, средний	
--	--	---------------	--

Считалочки

Шёл баран
По крутым горам,
Вырвал травку,
Положил на лавку.
Кто её возьмёт
Тот и вон пойдёт.

Один поросёнок пошёл в магазин,
Другой поросёнок остался один.
Раз, два, три, водой будешь ты!

Сидит котик в холодочке,
во зелёном во садочке.
Лапкой чешет серый ус,
Но его я не боюсь!
Хвостиком туда-сюда крутил,
Мышку серую словил.

Подвижная игра «Колобок»

Цель игры: продолжать развивать умение бегать в разных направлениях, ловкость.

Описание игры: по считалке дети выбирают лису, остальные – колобки.

Я веселый колобок, – дети идут по кругу,
У меня румяный бок. – трут щеки.
Я от дедушки ушел, – грозят пальцем
я от бабушки ушел.
Ничего я не боюсь, – дети идут в круг
По тропинке сам качусь. – отходят назад

Ой, беда, беда, беда! – руки прикладывают к щекам и приседают
Съест меня сейчас лиса! – ребята убегают, а лиса их догоняет

Правила игры: Разбежаться можно только после окончания слов.

Дыхательное упражнение:

«Гуси летят»

Цель: формирование диафрагмального выдоха.

Ход: встать прямо, ноги на ширине плеч. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».