**КОНСПЕКТ ИНТЕГРИРОВАННОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ (подготовительная группа)**

**Программное содержание;**

1. Совершенствовать разные виды ходьбы и бега с четкой координацией рук и ног, согласовывая с ритмом музыки

2. Упражнять детей в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений из разных исходных положений с модулями ЛЕГО, выдерживая возрастающие физические нагрузки.

3. Упражнять

- в прыжках в высоту через стойки;

- в беге по гимнастической скамейке;

4. Закрепить знание детей цифр, геометрических фигур, порядкового счета; упражнять: в сложении; соотношении цифры с количеством;

5. Профилактика плоскостопия и воспитание правильной и красивой осанки.

6. Единым сюжетным содержанием вызывать эмоциональный заряд, хорошее настроение и интерес к выполнению упражнений, их осознанность. Воспитывать чувство товарищества в играх - эстафетах.

**Оборудование;**

модули ЛЕГО,

обручи,

гимнастическая скамейки,

дидактический материал (карточки),

конусы,

гимнастические палки,

аудиозапись.

**Ход занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводная часть**  5,5 мин. | Построение в шеренгу.  Обычная ходьба в колонне друг за другом. Ходьба на пятках, на носках. Ходьба с высоким подниманием колена и прыжки (ноги вместе, ноги врозь) с использованием  дидактического материала (соотношение количества и числа). Ходьба змейкой между деталями конструктора.  Бег обычный. Бег попеременно обычным и широким шагом. Подскоки с одной ноги на другою. Бег меняя темп. Бег обычный.  Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в три колонны. | 2 мин.  2,5 мин.  1 мин. | Следить за принужденным движением рук, положением спины и головы.  Во время ходьбы обращать внимание на осанку, положение спины и головы. Контролировать соблюдение дистанции во время бега.  Перестраиваясь, контролировать соблюдение дистанции во время ходьбы. |
| **Основная часть**  20 мин. | **Общеразвиающие упражнения с**  **деталями ЛЕГО-конструктора:**  **1. И.п.:** основная стойка.  **В.:** на каждый счет смена  положения головы: вверх, вниз,  влево, вправо.  **2. И.п.:** основная стойка, в руках  4 детали ЛЕГО-конструктора.  **В.:** отставить правую ногу назад,  на носок одновременно поднять  руки с деталями конструктора  вверх; вернуться в И.п. То же  другой ногой.  **3. И.п.:** основная стойка, ноги на  ширине плеч.  **В.:** поворот вправо, правая рука назад, ладонь вверх. Вернуться  в И.п. То же в другую сторону.  **4. И.п.:** основная стойка, ноги на  ширине плеч, конструктор лежит  на полу впереди.  **В.:** наклониться вперед,  (перестраивать платформу с каждым наклоном) вернуться в и.п.  **5. И.п.:** пятки вместе, носки  врозь.  **В.:** поднять правую ногу, согнутую в колене, руки с  конструктором вверх. Вернуться в И.п.То же самое с другой ногой. **6. И.п.:** сидя на полу, ноги на ширине плеч, конструктор лежит перед детьми, руки на нем. **В.:** наклониться вперед, отодвинуть детали конструктора от себя на вытянутые руки; сесть, руки в упоре сзади, прогнуться назад, подняв голову. Наклониться вперед, придвинуть детали конструктора к себе; сесть, руки в упоре сзади, прогнуться назад, подняв голову.  **7. И.п.:** сидя на деталях конструктора, упор руками сзади на полу.  **В.:** опираясь на руки, прогнуться, удержать тело при помощи руки и опоры на ноги. Вернуться в И.п.  **8.** **И.п.:** сидя на деталях конструктора, упор руками сзади на полу.  **В.:** опираясь на руки, поднять прямые ноги под углом 45. Вернуться в И.п.  **9. И.п.:** стоя перед деталями конструктора; руки на поясе.  **В.:** правую ногу, поставить на конструктор, приставить левую. Правую ногу опускаем вперед, приставляя левую. Вернуться в И. п. спиной.  **Прыжки:** перестроить платформу в башню и выполнить прыжки вокруг башни на одной ноге (столько прыжков, сколько показывает цифра).  **Использование дифференцированных упражнений с дидактикой:**  Дети раскладывают детали конструктора по залу.  Ходьба по залу врассыпную (на внеш. стороне стопы и на пятках). По сигналу воспитателя дети выполняют задание: найти деталь конструктора с цифрой и встать по одному, двойками или тройками так, чтобы:  1. Сумма цифр получилась больше числа на карточке (карточку показывает воспитатель);  2. Сумма цифр получилась  меньше числа на карточке  (карточку показывает воспитатель);  **Основные виды движений:**  **Игры – эстафеты**  **№ 1**  X X  X X  X X  X X  Х Х  Х Х    1. Добежать до обруча, взять две детали ЛЕГО-конструктора одного цвета  2. Пробежать по гимнастической скамейке,  3. Положить детали конструктора в обруч, так, чтобы из них получилась «башня» по два этажа каждого цвета;  4. Гладкий бег к стартовой черте, передавая эстафету следующему игроку.  **№ 2**  Х Х  Х Х  Х Х  Х Х  Х Х  Х Х    1. Добежать до обруча, в котором лежать детали ЛЕГО конструктора с цифрами, взять деталь с цифрами по порядку;  2. Перепрыгнуть два препятствия поочередно каждый;  3. Добежать до обруча и построить «многоэтажный дом» от одного до восьми.  4. Вернуться к стартовой черте. | 7 мин  8-10 раз  12-14 раз  12-16 раз  8-12 раз  10-14 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-12 раз  10-14 раз  3 раза в чередовании с ходьбой.  3 мин.  3-4 раза  .  5 мин.  5 мин. | Контролировать осанку  детей.  Следить, чтобы дети сохраняли равновесие и не сгибали ноги в коленях.  Контролировать согласованность работы туловища и рук.  Следить, чтобы при наклоне дети не сгибали ноги в коленях.  При выполнении сохранять равновесие.  Добиваться, чтобы дети наклонялись как можно ниже, не сгибали при этом ноги в коленях.  Выполнять упражнения в медленном темпе, тянуть носки.  Ноги прямые, тянуть носок.  При выполнении сохранять равновесие, осанку.  Добиваться от детей легких прыжков с правильным приземлением.  Добиваться, чтобы дети координировали и согласовывали движения между собой. Обращать внимание на то, чтобы дети использовали все пространство зала.  Следить, чтобы дети сохраняли равновесие,  четко выполняли все задания правильно подбирали детали по цвету, добиваться правильной передачи эстафеты.  Добиваться, чтобы дети перепрыгивали через препятствия, правильно подбирали детали с нужными цифрами, добиваться правильной передачи эстафеты. |
| **Заключительная часть**  4,5 мин. | Ходьба в колоне друг за другом с выполнением заданий на внимание.  Интеграция физкультурного занятия с конструированием. Предлагаем детям, разделившись на четверки, из деталей конструктора построить  «лесенку» по схеме. |  | Привести частоту сердечных сокращений к концу занятия в норму. |