# Конспект - физическая культура и познание.

# средняя группа

# "Правила дорожного движения"

**Цель:**

- закреплять навыки ходьбы по уменьшенной опоре по склонной плоскости;

- тренировать в прыжках с небольшой высоты;

- уточнять и обобщать знания детей о правилах дорожного движения;

- способствовать развитию слухового и зрительного внимания, развивать координацию движений и творческое воображение.

**Оборудование:** 2 наклонные доски, гимнастический мат, слайды на центральной стене, обручи двух цветов.

**Ход:**

***Вводная часть:***

**(***на центральной стене меняются слайды по ходу прогулки по городу, каждое движение или игра сопровождается слайдом с изображением того или иного упражнения.)*

**-** Ребята, сегодня мы с вами будим гулять по городу, по его улицам.

Как мы с вами называемся?

Правильно, пешеходы. Вокруг много машин. Где они едут? Верно, по дороге, по проезжей части. Как одним словом можно назвать все, что здесь изображено? Верно, транспорт!

А как пешеходы могут перейти улицу? Правильно, по "зебре".

Давайте, немного разомнемся и подготовимся к прогулке по городу.

**Кинезическое упражнение: «Светофор»**

И.п. - о.с. руки на поясе

1-4 – «рисуем» глазами перед собой большой круг; 5-8 - сожмурить глаза и открыть широко-широко. Выполнять движения согласно тексту.

- В городе нашем

Красивом и светлом,

Есть светофор – наш друг неприметный.

Если не знаете правил движения-

К вам светофорчик на помощь придёт,

Верное выбрать поможет решенье,

Вас через улицу  переведёт.

Повторить 3 раза.

**-**  А теперь отправляемся в путь!

Построение в колонну по одному. Ходьба по залу в колонне по одному.

Игра на  внимание ***«Огни светофора»***

Ведущий показывает цветные сигналы зелёного, красного, жёлтого цвета: дети на зеленый- идут или "едут"; на жёлтый – хлопают в ладоши, на красный- стоят.

«Идем по улице»- ходьба гимнастическим шагом.

«Едет грузовик»- ходьба притоптывающим шагом с круговыми вращениями согнутых рук вдоль туловища сбоку со словами: «Ту-ту-ту».

«Едет автобус»- медленный бег, руки имитируют вращение руля.

«Мчится скорая помощь»- бег в среднем темпе с произношением слова «у-у-у».

«Едет трамвай»- ходьба на пятках, руки на поясе с произношением слова «тук-тук-тук».

- Весь городской транспорт делится на такие группы: пассажирский, грузовой и транспорт специального назначения. А теперь машины приглашают вас поиграть.

***Основная часть .ОРУ с обручем-рулем***

1) И.п.: стоя, ноги врозь, обруч за спиной.

1-2 –обруч назад-вверх, правая нога вперед на носок; 3-4 и.п.; 5-6 –то же другой ногой; 7-8- и.п.

Повторить по 4 раза.

2) И.п.: сидя в обруче, ноги согнуты, упор руками сзади.

1-2 –выпрямить ноги вперед над обручем; 3-4 –и.п.

Повторить 8 раз.

3) И.п.: стоя на коленях, обруч вверх.

1-2 –сесть на пол справа от пяток, обруч на плечи; 3-4 – и.п.; 5-6 – то же в другую сторону; 7-8 –и.п.

Повторить по 5 раз.

4) И.п.: лежа на спине, обруч вверху.

1-2 –ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3-4 –и.п.

Повторить 8 раз.

5) И.п.: лежа на животе, обруч в согнутых руках на спине, зацепить носками ног за обод.

1-2 –ноги и руки вверх, прогнуться; 3-4- и.п.

Повторить 6 раз.

6) И.п.: о.с., обруч на полу сбоку.

Впрыгивать в обруч и выпрыгивать из него, продвигаясь по кругу в одном, а затем в противоположном направлении.

Повторить 2х2 раз.

7) ходьба с перестроением в колонну по 1.

 ***ОВД:***

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз.(высота.- 30-35 см.) -2-3 раза;

- ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками -2 раза;

- ходьба по шнуру «Змейкой», руки в стороны -2 раза;

- прыжки на 1 ноге поочередно и ноги врозь-вместе с продвижением вперед -2х20сек.

 *Подвижная игра:* ***эстафета «Задний ход»***

Проводится игра: дети выстраиваются у линии старта, у первого ребёнка руль, по сигналу ребёнок бежит, оббегая стойки, обратно бежит прямо спиной вперёд.

 ***Заключительная часть:***

*Малоподвижная игра:* ***«Да или нет».***

Педагог задаёт вопрос кому-нибудь из детей, ребёнок должен ответить одним словом- «да» или «нет».

*Вопросы:* Ты переходишь дорогу на красный сигнал светофора?

Ты катаешься на велосипеде по дороге?

Ты уступаешь в транспорте место старшим?

Ты переходишь дорогу по пешеходному переходу?

Можно играть на проезжей части дороги?

***Релаксация:*** «Себя мы успокоим сами,

                       Мы постоим с закрытыми глазами»

И.п. – о.с. –расслабить мышцы, закрыть глаза (3-5 сек.)

- Вот и закончилось наше путешествие по городу

На дорогах трудностей

Так много, без сомненья,

но бояться нет у нас причин,

Потому что правила дорожного движения

Есть для пешеходов и машин.

Воспитатель физической культуры -Касаткина Т.А*.*