**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 | Содержаниезанятия | дозировка дыхание темп | Организационно-методические указания |
|  ВводнаяОбъяснениеПоказ исходного положения и выполнения упражненияКомандаУказания | Дети входят в спортивный зал под марш.Ходьба в колонне по одному.ПерестроениеХодьба на носках руки поднять вверх. Игровое упражнение «Великаны».ПерестроениеХодьба в полуприседе, руки на пояс.Бег в колонне по одному.Боковой галоп.Бег змейкой.Упражнение на восстановление дыхания.Перестроение на ОРУРитмическая гимнастика «Утро начинается» (музыка из м/фильма «Чучело-Мяучело»).1. «Проснулись-потянулись» И. П. – ст., обруч хватом с боков внизу1-2- ст. на носках, обруч вверх горизонтально;3-4- И. П.2. «Окошки» И. П. ст., обруч впереди вертикально1- полуприсед с поворотом туловища направо;2- И. П.3- полуприсед с поворотом налево;4- И. П.3. «Выходи играть»И. П. - ст., руки на поясе, обруч на полу1-4 прыжки на месте;4. «Город улыбается» И. П. - ст. ноги врозь, обруч впереди вертикально в согнутых руках1-2- наклон, прогнувшись вправо, обруч вверх, смотреть в обруч;3-4- И. П.5-8- тоже в другую сторону5. «Качели» И. П. - наклон, прогнувшись в широкой ст. ноги врозь, обруч на полу, руки в стороны1- поворот туловища направо;2- поворот туловища налево.6. «Выходи играть»И. П. - обруч лежит на полуподскоки вокруг обруча7. «Солнце поднимается» И. П. - присед, обруч хватом с боков горизонтально на полу.1-2- ст., обруч вверх горизонтально, смотреть на обруч.8. «Приглашаем подружиться»И. П. – ст. ноги врозь, обруч впереди вертикально в согнутых руках1-2- левая нога вперед-наружу на носок, полуприседая на правой наклон к левой, обруч вперед- книзу;3-4- И. П.5-8- тоже в другую сторону. | 10 с, средний10 с, средний10 с, средний10 с, средний10 с, средний30 с, средний30 с, быстрый30 с, средний2 раза, медленный4 разаСредний4 разаСредний4 раза Средний, дыхание произвольное(по 2 раза в каждую сторону)Средний, 5 разСредний4 разаСредний(4 раза)Средний(по 2 раза к каждой ноге)Средний | словесное сопровождение Инструктор: «Сегодня мы отправимся в гости к Колобку. Живет он в волшебном лесу».Инструктор идет навстречу детям, показывая движения. Следит за осанкой детей. Спина прямая!Инструктор: «Чтоб к колобку прийти, нужно парами идти. Парами стройся!Инструктор: «Великаны высокие, на носочки поднимитесь, руками к солнцу потянитесь.В колонну по одному, друг за другом стройся! »Инструктор: «В полуприседе идем, в лес зашли, идем тихонько». Спина прямая!Инструктор: «На полянку мы пришли, побежали ножки». Бегом марш!Инструктор: «По узкой тропинке пробежимся боковым галопом». Приготовились к боковому галопу. Боковым "галопом"вправо- марш!Инструктор: «Сядем в машину, поедем по извилистым дорожкам. Замедляют машины ход и остановились».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».Поднимаемся на носочки. Обруч держим ровно.Спина прямая, вперед не наклоняться.Подбородок не опускать, держим обруч ровнее.Следить за положением рук. Колени выше! Обруч держим ровнее. |
| основная | ОВД- ходьба по скамейке руки в стороны;- прыжки на двух ногах из обруча в обруч- ходьба по канату приставным шагом руки на пояс.Подвижная игра «Колобок» | 4 раза, средний4 раза, быстрый4 раза, средний2 разаДыхание произвольное. Быстрый | Инструктор: «Идем по мостику, чтоб не упасть руки в стороны разведем.«Теперь перепрыгиваем с кочки на кочку, приземляемся мягко на полусогнутые ноги».«Перед нами узкая тропинка. Пройдем по ней боком приставным шагом, спина прямая, голову вниз не опускать».Инструктор: «Вот и пришли мы в лес, где живет Колобок. Пора дорогу расчищать» (дети помогают убирать обручи и канат).«А вот и Колобок катится по дорожке, встречает нас. Здравствуй, Колобок! Мы пришли поиграть вместе с тобой в игру «Колобок». Считалочкой выбирается лиса.Я веселый колобок, – дети идут по кругу,У меня румяный бок. – трут щеки.Я от дедушки ушел, – грозят пальцемя от бабушки ушел.Ничего я не боюсь, – дети идут в кругПо тропинке сам качусь. – отходят назадОй, беда, беда, беда! – руки прикладывают к щекам и приседаютСъест меня сейчас лиса! – ребята убегают, а лиса их догоняет. |
| Заключительная | Построение в одну шеренгу.**«Гуси летят».** Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у»Организованный выход из зала. | 30 с, средний30 с, средний30 с, средний | В одну шеренгу становись. Переступанием, направо раз-два! За направляющим в обход по залу шагом марш! |

**Приложение**

**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**: Разбегаться 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».