**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  Объяснение  Показ исходного положения и выполнения упражнения  Команда  Указания | Дети входят в спортивный зал под марш.  Ходьба в колонне по одному.  Перестроение  Ходьба на носках руки поднять вверх. Игровое упражнение «Великаны».  Перестроение  Ходьба в полуприседе, руки на пояс.  Бег в колонне по одному.  Боковой галоп.  Бег змейкой.  Упражнение на восстановление дыхания.  Перестроение на ОРУ  Ритмическая гимнастика «Утро начинается» (музыка из м/фильма «Чучело-Мяучело»).  1. «Проснулись-потянулись»  И. П. – ст., обруч хватом с боков внизу  1-2- ст. на носках, обруч вверх горизонтально;  3-4- И. П.  2. «Окошки»  И. П. ст., обруч впереди вертикально  1- 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 полу  1-4 прыжки на месте;  4. «Город улыбается»  И. П. - ст. ноги врозь, обруч впереди вертикально в согнутых руках  1-2- наклон, прогнувшись вправо, обруч вверх, смотреть в обруч;  3-4- И. П.  5-8- тоже в другую сторону  5. «Качели»  И. П. - наклон, прогнувшись в широкой ст. ноги врозь, обруч на полу, руки в стороны  1- поворот туловища направо;  2- поворот туловища налево.  6. «Выходи играть»  И. П. - обруч лежит на полу  подскоки вокруг обруча  7. «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 руках  1-2- 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, средний  10 с, средний  10 с, средний  10 с, средний  10 с, средний  30 с, средний  30 с, быстрый  30 с, средний  2 раза, медленный  4 раза  Средний  4 раза  Средний  4 раза  Средний, дыхание произвольное  (по 2 раза в каждую сторону)  Средний,  5 раз  Средний  4 раза  Средний  (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, средний  4 раза, быстрый  4 раза, средний  2 раза  Дыхание 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 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. |
| Заключи  тельная | 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, средний  30 с, средний  30 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».