**План-конспект занятия по физическому развитию**

**в средней группе**

*Тема:*  «В гости к колобку»

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

*Задачи:*

1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега; закреплять навыки вращения обруча на руке, упражнять в прыжках из обруча в обруч на двух ногах; закрепить умение пролезать в обруч; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке и спуску по наклонной доске, канату; формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям («Физическое развитие»).
2. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам; формировать навыки безопасного поведения при пользовании спортивным инвентарем («Социально-коммуникативное развитие»).

3)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 | Примечания |
| Вводная | Построение в шеренгу.  Перестроение  Повороты  Ходьба обычная. Игровое упражнение «Великаны».  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»  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. - ст. ноги врозь наклоны в стороны, 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. | 10 с, средний  10с,средний  10 с, средний  20 с, средний  10 с, средний  30 с, средний  30 с, быстрый  30 с, средний  2 раза, медленный  20-30сек  10с,средний  2мин,средний  4 раза  Средний  4 раза  Средний  4 раза  средний  4 раза  средний  Дыхание произвольное(по 2 раза в каждую сторону)  Средний,  5 раз  Средний  4 раза | В одну шеренгу становись!  Чтоб к колобку прийти, нужно парами идти. Парами стройся!  Великаны высокие, на носочки поднимитесь, руками к солнцу потянитесь.  В полуприседе идем, в лес зашли, идем тихонько! Спина прямая!  На полянку мы пришли, побежали ножки. Бегом марш!  Боковым "галопом», вправо- марш!  Теперь побежим по извилистым дорожкам. «Змейкой»- марш!  Ребята, перед нами камень. Не проехать, не пройти. Ходьба обычная!  На месте стой! 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. | Включение музыки.  Включение музыки из м/фильма «Чучело-Мяучело»  Раздача обручей |
| 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 | Идем по мостику, чтоб не упасть, руки в разведем стороны. Друг за другом марш!  Перепрыгиваем с кочки на кочку, приземляемся мягко на полусогнутые ноги. Поочерёдно марш!  Пройдем по узкой тропинке боком приставным шагом, спина прямая, голову вниз не опускать.  Вот и пришли мы в лес, где живет Колобок.  Давайте поиграем в игру «Колобок». Считалочкой выбирается лиса.  ИГРА:  -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. | Поставить скамейки  Разложить обручи  Разложить канат.  Убрать инвентарь  Водящему одеть маску лисы.  После игры снять маску |
| Заключительная | Построение в одну шеренгу.  Ходьба по залу.    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  1 мин, средний  1 мин,  медленный  30 с, средний | В одну шеренгу становись! Направо!  За направляющим в обход по залу шагом марш!  Замедляем шаг. Делаем упражнение на дыхание! | Включить музыку |