**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 | Содержаниезанятия | дозировка дыхание темп | Организационно-методические указания | Примечания |
|  Вводная | Построение в шеренгу.ПерестроениеПоворотыХодьба 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 ОРУРитмическая гимнастика «Утро начинается» 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. - ст. ноги врозь наклоны в стороны, 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. | 10 с, средний10с,средний10 с, средний20 с, средний10 с, средний30 с, средний30 с, быстрый30 с, средний2 раза, медленный20-30сек10с,средний2мин,средний4 разаСредний4 разаСредний4 раза средний 4 раза средний Дыхание произвольное(по 2 раза в каждую сторону)Средний, 5 разСредний4 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, средний4 раза, быстрый4 раза, средний2 разаДыхание 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 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. | Поставить скамейкиРазложить обручиРазложить канат.Убрать инвентарьВодящему 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, средний1 мин, средний1 мин,медленный30 с, средний | В одну шеренгу становись! Направо!За направляющим в обход по залу шагом марш!Замедляем шаг. Делаем упражнение на дыхание! | Включить музыку |