План-конспект занятия по физическому развитию

в средней группе

Тема: «Наш дружок- колючий бок»

Инструктор по физической культуре Ниваева Н.В.

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

*Задачи:*

1. продолжить упражнять зрительные, моторные и слуховой анализаторы;
2. формировать правильную осанку, укреплять мышцы туловища и конечностей.
3. формировать представления о разных способах выполнения движений;
4. сохранять устойчивое положение туловища при перешагивании через предметы в ходьбе по скамейке;
5. упражнять в метании мяча из-за головы вдаль через веревку, сохраняя устойчивое положение туловища;
6. обогащать двигательный опыт на основе разных вариантов подлезания под веревку, не касаясь руками пола;
7. развивать ориентировку в пространстве, внимание и реакцию по сигналу.
8. продолжить развивать эмоциональный отклик на двигательную деятельность;
9. проявлять радость от выполнения двигательных заданий

*Материалы и оборудование:* письмо, игрушка ежик, 2 скамейки (ш20см; в 25см), 2 гриба-муляжа, шнур (д 6м), 2 стойки, мячи, домик.

Логика образовательной деятельности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  Занятия | дозировка дыхание темп | Организационно-методические указания | Примечания |
| **вводная часть** | | | |
| Вход «стайкой»  Построение в помощью педагога.  Ходьба в колонне парами, держась за руки, ходьба с остановками – приседание  Бег парами, держась за руки.  Ходьба обычная, держась за руки.  Построение в две шеренги.  Построение в круг |  | Педагог: (показывает детям письмо).  Дорогие ребята! У меня потерялся маленький ежонок Пых. Помогите мне найти его. Мама-ежиха»  Что будем делать? Кто как думает?  Дети отвечают.  Придется искать в лесу. Не страшно? Тогда в путь.  Путь предстоит нам долгий, трудный, мальчики берут за руки девочек, встают парами. Зашагали!  Шагаем дружно, рядом!  Остановились, присели, посмотрели вправо-влево, ищем ежика!  «Бежим парой, рядом! Спешим найти ежика!»  Успокаиваем дыхание!  Повернулись лицом друг к другу, взялись за руки, сделаем круг!  Дети из двух шеренг образуют круг  Педагог: Чтобы не уставать в дороге – сделаем зарядку маленьких ежат!  При наклоне не сгибать колени!  Хлопаем по коленям, говорим: «Хлоп!»  Голову поднять, смотреть прямо!  У кого прыжки выше?  Прыгаем легко на полусогнутые ноги.  Спина прямая, прямые «лапки» выставляем вперед. | Построение в колонну парами с помощью педагога.  Указания  При приседании руки вперед |
| Перестроение на ОРУ  ОРУ без предметов под музыку  «Махи»  И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, 1-4 взмах рук вперед-назад.  «Хлопок»  И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1-2 наклон вперед – хлопнуть по коленям; 3-4 –и.п.  «Лягушонок»  И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. 1-2 – присесть, ладони прижать к полу между ногами, голову приподнять, сказать «Ква!»; 3-4 и.п  «Прыжки»  И.п.: о.с., руки на поясе.  «Ежата»  И.п.: о.с.1-2 – присесть; 3-4 – и.п | 4 раза, темп средний  5 раз, темп средний  6 раз, темп средний  I-II маршруты:10 прыжков-ходьба;  III маршруты: 6 прыжков в чередовании с ходьбой 3 раза, темп быстрый  6 раз, темп средний |
| **основная часть** | | |  |
| **ОВД**  «Пройди не задень!»: ходьба по скамейке.  Перебрасывание мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка (пр.в 60см)  Подлезание под веревку, не касаясь пола.  Подвижная игра:  «Найди себе пару» | 4 раза  4 раза  2 раза | Пойдем по брёвнышку на полянку, поищем там ёжика!  Шагаем по бревну, спинку держим прямо, голову не опускаем, перешагиваем через грибок, поднимаем ногу высоко, чтобы не наступить на грибок!  Бросили мячики на поляну через веревочку!  Вдруг ежик услышит нас и выбежит поиграть с нами!  Ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, слегка отклоняем руки с мячом назад, бросок по сигналу «Бросили!»  Наклоняем голову, прогибаем спину, стараемся не задеть веревку!  После подлезания дети берут мяч в руки, поднимают его вверх.    По сигналу «Побежали!» все побежали по разным дорожкам! По сигналу «Найди себе пару» ищем свою пару | Поточно – групповой способ. Поощрение.  Фронтальный способ. Одобрение.  Фронтальный способ.  Индивидуальная помощь.  Поощрение, похвала. |
| **заключительная часть** | | | |
| Рефлексия  Релаксация: игра малой подвижности «Найди ежика»  Заключительная ходьба | 1 мин  1 мин | Педагог: дети, для чего мы пришли с вами в лес? Что мы там делали?  Ответы детей.  Но ежонка так и не нашли! Давайте еще на этой полянке его поищем!  Дети находят ежика о относят его к домику.  Молодцы! Решили помочь маме – ежихе и помогли. А ежиха дала на память по иголочке от елки. Положите ее в свой рюкзачок.  Дети прощаются и уходят. |  |