**План-конспект физкультурно-оздоровительного занятия на прогулке**

в старшей группе

Тема: **«Юные спортсмены»**

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

***Задачи:***

1. **«Физическое развитие»**:

- продолжать учить детей четко выполнять движения при выполнении общеразвивающих упражнений;

- упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени, упражнять в ходьбе на повышенной опоре и продолжать развивать у детей чувство равновесия и пространственные ощущения, в прыжках через короткую скакалку, метании мешочков в цель;

1. **«Социально-коммуникативное развитие»:**

**-** воспитывать выдержку, умение слушать воспитателя и других детей, радоваться положительному результату, достигнутому на занятии; - формирование бережного отношения к спортивному инвентарю.

1. **«Познавательное развитие»:**

- воспитывать познавательную активность детей, обогащать двигательный опыт;

- формирование     умения     пользоваться спортивным         оборудованием         в соответствии с назначением;

*Материалы и оборудование:* кегли на каждого ребенка, мешочки с песком на каждого ребенка, 2 обруча и скамейки, скакалки, лента (для водящего).

**Логика образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание  занятия | Дозировка дыхание темп | Организационно-методические указания | Примечания |
| **Вводная часть**  команда  словесное сопровождение  словесное сопровождение  словесное сопровождение | Построение в одну шеренгу, проверка осанки, приветствие.  Ходьба:  - в колонне по одному;  - на носочках (руки вверх);  - на пятках;  - приставным шагом;  - в колонне по одному.  Бег:  - в колонне по одному по кругу;  - высоко поднимая колени.  Ходьба обычная.  Перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли) | 3 мин. средний  30 сек. спокойный  30 сек. спокойный  30 сек. спокойный  30 сек. спокойный  20с, средний  30 сек. спокойный | В одну шеренгу становись! Следить за осанкой и дистанцией.  Идем друг за другом, не толкаемся!  Руки подняли вверх, спинку держим прямо!  Руки в стороны, спина прямая, не торопимся!  Повернулись лицом в круг, руки на пояс, идем приставным шагом.  Идем спокойно!  За направляющим по кругу (по спортивной площадке) бегом марш!  Голову и спину держим прямо, плечи расправлены, колени поднимаем выше!  Ходьба обычная.  Переступанием, направо раз-два! В три колонны – стройся! Взять кегли! |  |
| **2.Основная часть**  Команда, указания  Объяснение | **Общеразвивающие упражнения с кеглями (ОРУ)**  **1.«Руки в стороны – вверх»**  1. И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках.  **2. «Силачи»**  2. И. п.: ноги на ширине плеч, кегли в обеих руках.  **3.»Наклоны в стороны»**  3. И.п. ноги прямые, руки на поясе.  **4. «Повороты»**  4. И. п.: ноги на ширине плеч.  **5. «Приседания»**  5. И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках.  **6. « Прыжки на одной ноге»**  6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, кегли на земле.  Ходьба обычная.  **Основные виды движений (ОВД)**  Перестроение в две колонны.  1.Ходьба обычная по скамейке.  2. Метание мешочков в обруч с расстояния 3 м.  3.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  **Подвижная игра**  «Пятнашки» | *5-6 раз*    *5-6 раз*  *5-6 раз*  *5-6 раз*  *5-6 раз*    *5-6 раз*  20 с. ме  дленный.  5-6 раз  30 сек. средний | На раз руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.  На раз руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 —руки опустить вниз; 4 —вернуться в и. п.  На раз наклон влево, правая рука над головой; 2-вернуться в и.п; 3-наклон в право, левая рука над головой; 4- вернуться в и.п.  Раз - поворот влево, левая рука отводится назад;2-  вернуться в и.п; 3- поворот вправо, правая рука отводится вправо, 4-вернуться в и.п.  На раз-два- присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и.п. Следить за осанкой!  Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону.  Ходьба обычная, по ходу сложить кегли в корзину.  Шагом, марш!  В две шеренги становись. Для выполнения упражнений, разойтись. (Воспитатель направляет детей на скамейки, на прыжки, на метание).  1. Ходьба по скамейке, руки свободно балансируют. Дети выполняют в колонне по одному, воспитатель осуществляет страховку, поддерживая тех, у кого движения неуверенные.  3. Стараемся попасть точно в цель,  3.Разойтись в рассыпную. По площадке со скакалками!  Выбранный детьми (считалка) «пятнашка», получив цветную повязку (ленту), становится на середине площадки.  После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого – ни будь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону, игра заканчивается. |  |
| **3.Заключительная часть**  Объяснение | Ходьба обычная  **Дыхательные упражнения**  И. п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки за голову, кисти сцеплены | 3-4 раза | Ходьба обычная.  .  На счет раз— опускаемся на ступню, делаем глубокий наклон вперед, руки опускаем между ног с резким глубоким выдохом;  2 — принять с вдохом и. п. (дети как бы рубят дрова). |  |