**План-конспект занятия по физическому развитию**

**в старшей группе.**

**Тема:** «На лесной полянке».

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

**Задачи:**

1. Способствовать укреплению дыхательной системы («Физическое развитие»)
2. Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки («Физическое развитие»):
3. Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений («Социально- коммуникативное развитие»).
4. Расширение представлений детей о здоровом образе жизни («Познавательное развитие»)
5. Развивать коммуникативные навыки детей в общении со взрослым и сверстниками («Социально-коммуникативное развитие»);

**Материалы и оборудование:** по 2 флажка на каждого ребёнка, 2длинных скамейки, длинная верёвка, дуги разной высоты, стойка для прыжков в высоту, 2 обруча, игрушка "лиса" для игры.

**Логика образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание****занятия** | **Дозировка дыхание****темп** | **Организационно-методические указания** | **Примечания** |
|  Вводная | Построение в шеренгу.Ходьба:На носочках руки в стороны;На пятках, руки за спиной;Ходьба по-медвежьи;Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги;Бег лёгкий.Боковой галоп вправо, влево.Построение в звенья.Точечный массаж и дыхательная гимнастика. | 30 с.20 с. Произвольное медленный20 с.20 с.1 мин.30 с.средний20 с.1 мин.произвольноесредний | На лесной полянке(по музыкальное сопровождение. Музыка В .Шаинского «Вместе весело шагать»)Идут крадучисьохотаОтдых на полянке | Через центр по троеКаждое упр-е повтор. 6-8 раз |
| Основная |  Общеразвивающие упражнения с флажками:**" Подними флажки"**И.п. стоя, флажки внизу.1-2 поднять флажки, встать на носочки, 3-4 и.п.**"Помаши флажками".**И.п. о.с. флажки в вытянутых вперёд руках.**"Наклоны".**И.п. ноги на ширине плеч, флажки у груди.1- наклон вперёд, флажки вытянуть вперёд. 2- и.п.**"Мотор".**И.п. о.с. флажки в руках в стороны. Вращение круговое руками с флажками."**Наклоны в стороны".**И.п. стоя на коленях, флажки вверху.1- наклон вправо, 2- и.п.,3- влево, 4- и.п.**"Повороты".**И.п. стоя на коленях, флажки в стороны.1- поворот вправо, 2- и.п.,3- влево, 4- и.п.**"Подними ноги.**И.п. сидя, руки в упоре сзади, флажки на полу.1-2 поднять ноги, развести их в стороны, 3-4 – и.п.**"Прыжки".**В чередовании с ходьбой, флажки вверху.Основные виды движений:Ползание под дугами разной высоты произвольным способом.Прыжки в высоту с места.Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики.Прыжки боком через верёвку.Пролезание в обруч боком.**Подвижная игра** "Хитрая лиса".Дети становятся в круг, выбирается водящий, у него в руках лиса. У детей спрятаны руки за спину, глаза закрыты. Водящий идёт за кругом, кладёт кому нибудь в руки игрушку и встаёт с детьми в круг. Дети открывают глаза и спрашивают: -" Хитрая лиса, где ты?" Ребёнок у кого лиса выходит в круг и говорит: - "Я здесь." Все дети убегают, а лиса их догоняет. До кого дотронутся рукой или лисой – садится на скамейку. | 6-7 раз произвольное, средний20 сек.быстрый6-7 раз, средний,произвольное20 сек.произвольное, среднийпо 4 раза в каждую сторону, среднийпо 4 раза в каждую сторону, средний5- 6 раз,произвольное, средний20 сек., быстрый2 разапроизвольноемедленный3 разамедленный2 разабыстрый3 разаПроводится 2-3 раза | ОРУ проводяться под музыкальное сопровождение Ю Чичков «Физкульт- ура»Перешагивают лужиОхоталисы | Смотреть на флажкиТянуться за флажкамиРуки прямыеРуки прямыеНоги держать прямымиНа двух ногахПомогать ногами и рукамиОтталкиваться от полаНе касаться пола рукамиДети бегают не наталкиваясь друг на друга |
| Заключи-тельная | **Малоподвижная игра** "Угадай по голосу".Ребёнок, который был хитрой лисой, встаёт в середину круга, ему завязывают глаза. Дети идут по кругу со словами: "Мы по кругу идём, мы лисичку зовём". Останавливаются. Воспитатель показывает рукой на кого-нибудь из детей и тот спрашивает: "Хитрая лиса, где ты?" Водящий должен угадать по голосу. Кто его позвал. | 3 раза |  | Ребёнок угадывает на слух, не подглядывает |