**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 медленный  20 с.  20 с.  1 мин.  30 с.  средний  20 с.  1 мин.  произвольное  средний | На лесной полянке  (по музыкальное сопровождение. Музыка В .Шаинского «Вместе весело шагать»)  Идут крадучись  охота  Отдых на полянке | Через центр по трое  Каждое 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, средний  20 сек.  быстрый  6-7 раз,  средний,  произвольное  20 сек.  произвольное, средний  по 4 раза в каждую сторону,  средний  по 4 раза в каждую сторону,  средний  5- 6 раз,  произвольное, средний  20 сек.,  быстрый  2 раза  произвольное  медленный  3 раза  медленный  2 раза  быстрый  3 раза  Проводится 2-3 раза | ОРУ проводяться под музыкальное сопровождение Ю Чичков «Физкульт- ура»  Перешагивают лужи  Охота  лисы | Смотреть на флажки  Тянуться за флажками  Руки прямые  Руки прямые  Ноги держать прямыми  На двух ногах  Помогать ногами и руками  Отталкиваться от пола  Не касаться пола руками  Дети 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 |