

## «Мы весёлые ребята»

план-конспект занятия по физическому развитию на свежем воздухе  
в старшей группе.

*Автор:*

*воспитатель Доля Светлана Викторовна, воспитатель МБДОУ  
«Детский сад №18» г.о. Самара*

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

### Задачи

1. Развивать силу, выносливость, координацию движений (физическое развитие)
2. Учить прыгать через шнур с небольшого разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две (Физическое развитие)
3. Упражнять в замахе и броске мешочка на дальность (Физическое 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);

Методы и приёмы: наглядный, словесный.

Материалы и оборудование: длинный шнур, мешочки на всех детей.

## Логика образовательной деятельности

Часть занятия	Содержание занятия	дозировка дыхание темп	Организационно-методические указания	Примечания
вводная	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Ходьба: На носочках руки вверх;</p> <p>Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; Ходьба широким шагом;</p> <p>Ходьба чётким шагом.</p> <p>Бег лёгкий, медленный.</p> <p>Подскоки</p> <p>Ходьба. Перестроение в круг. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>20 с. произвольное средний</p> <p>20 с. средний</p> <p>30 с. произвольное медленный</p> <p>20 с. средний</p> <p>20 с. произвольное средний</p> <p>30 с. произвольное медленный</p> <p>30 с. Быстрый</p> <p>10 с. 10 с. 30 с. произвольное медленный</p>	<p>Перешагиваем препятствия Ходим по бревну</p> <p>Гуляем в парке</p> <p>Как буратино спешил в школу</p> <p>Вдыхаем аромат цветов</p>	<p>Не вставать близко к друг другу</p> <p>Тянем носочек вперёд</p> <p>Колени поднимаем высоко</p> <p>Вдыхаем носом, а выдыхаем ртом</p>
основная	<p><u>Общеразвивающие упражнения:</u></p> <p><b>"Подними руки"</b> И.п. стоя, руки внизу. 1-2 поднять руки, встать на носочки, 3-4 и.п.</p> <p><b>"Руки в стороны"</b> И.п. руки в стороны. 1- хлопок перед собой, 2- хлопок за спиной.</p> <p><b>"Наклоны"</b>. И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- наклон вперёд, руки вытянуть вперёд. 2- и.п.</p> <p><b>"Наклоны в стороны"</b>.</p>	<p>6-7 раз произвольное средний</p> <p>6 раз быстрый</p> <p>7 раз произвольное средний</p>		<p>Держать равновесие</p> <p>Спина прямая</p>

	<p>И.п. о.с. 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- влево, 4- и.п.</p> <p><b>"Подскоки"</b>. На двух ногах с поворотом вправо, влево. В чередовании с ходьбой.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>Бег. Ходьба. По ходу дети выстраиваются в шеренге по одной стороне площадки. 1. Перепрыгивание через шнур с разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две. 2. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижная игра "Мы весёлые ребята"</b>. На расстоянии 2-3 метра от краёв площадки поперёк чертятся 2 параллельные линии. За одной линией стоят дети. Между линиями водящий. Воспитатель громко говорит: "Три- четыре". Дети хором отвечают: "Мы, весёлые ребята, любим бегать и играть, ну, попробуй нас поймать!" Произнеся последние слова, дети перебегают на противоположную сторону и обратно. Водящий старается коснуться пробегающих рукой. Осаленные на одну перебежку выбывают из игры. После 2-3 повторений водящий меняется.</p>	<p>5-6-раз произвольное средний</p> <p>30 с. произвольное быстрый</p> <p>3 раза быстрый</p> <p>По 10 раз каждой рукой средний</p> <p>Повторяется 7- 8 раз</p>	<p>Танцуем</p> <p>Перепрыгиваем через лужи</p> <p>Дружим и играем вместе</p>	<p>На носочках</p> <p>Отработать отталкивание одной ногой</p> <p>Отработать метание с замахом</p> <p>Развивать ловкость, быстроту в беге</p>
Заключите льная	<p>Медленный бег. Ходьба.</p>	<p>1-1,5 мин. Медленный 20 с.</p>		<p>Бежать друг за другом</p>

	Дыхательные упражнения.	30 с. произвольное медленный		
--	-------------------------	------------------------------------	--	--