

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 158» городского округа Самара

РОССИЯ, 443004, г. САМАРА, Молодежный пер., д. 20а
тел.: (846) 330-15-66 факс: (846) 330-15-66 e-mail: dd158@bk.ru

ПЛАН-КОНСПЕКТ

занятия по физическому развитию
на улице (средняя группа)
Тема: «Птицы улетают на юг»

Автор: воспитатель Русских А.А.

Самара 2017

Тема: «Птицы улетают на юг».

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, социально - коммуникативное развитие.

Задачи:

- 1) Тренировать детей в беге на короткие дистанции. (Физическое развитие)
- 2) Развивать чувство равновесия и координацию движений.(Физическое развитие)
- 3) Корректировать опорно-двигательный аппарат.(Физическое развитие)
- 4) Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен и беге со сменой направления по сигналу. (Физическое развитие)
- 5) Формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками. (Социально- коммуникативное развитие)

Материалы и оборудование: гимнастическое бревно, два флажка.

Логика образовательной деятельности

Часть занятия	Содержание занятия	дозировка дыхание темп	Организационно-методические указания	Примечание
вводная	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Построение в шеренгу ✓ Ходьба за направляющим. ✓ Ходьба с высоким подниманием колена, руки за спиной. ✓ Бег в медленном темпе, переходящем в обычный бег. 	<p>30сек.</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>50 сек. средний произ.</p> <p>1 круг средний произв.</p>	<p>В одну шеренгу становись. Дети, сегодня мы будем выполнять различные упражнения, тренироваться ходить по бревну, поиграем в игру «Птицы и дождь».</p> <p>Переступанием, направо раз-два! За направляющим шагом марш! Держим дистанцию. Руки за спину, колени поднимаем, носочки вытягиваем. Голову и спину держим прямо, плечи расправлены.</p> <p>За направляющим, медленным шагом, бегом марш. Смотрим перед собой.</p>	

	<p>✓ Обычный бег со сменой направления на сигнал</p> <p>✓ Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.</p>		<p>По моему сигналу (свисток), поворачиваемся и бежим в противоположном направлении. Не толкаемся.</p> <p>Руки в стороны - вдох, обнять себя -выдох.</p>	
	<p>ОРУ без предметов.</p> <p>1.«Погладим наши крылышки.» И.п. - О.с. поглаживание ладоней прямыми и круговыми движениями.</p> <p>2. «Помашем крылышкам» И.п. – О.с. руки внизу 1- поднять вверх правую руку, проводить ее взглядом; 2- опустить вниз; 3-4 – тоже левой рукой</p> <p>3. «Птички вытягивают шеи». И.п. - ноги слегка расставлены, руки внизу. 1- руки в стороны, наклониться вперед, смотреть вперед; 2-3 стоять в таком положении;</p>	<p>5-6 раз произв. средний</p> <p>5 раз средний 1-2-вдох 3-4 - выдох</p> <p>5 раз средний, произ.</p> <p>6 раз средний, 1-3-вдох</p>	<p>На месте стой! Раз- два! Сегодня вы все будете птицы. На улице осень, и все птицы собираются в теплые края. Птички крылышки разминают, поглаживают их.Повторяем за мной. Голову и спину держим прямо, плечи расправлены.</p> <p>Птички в путь собираются. Делают зарядку -крылышками машут. Исходное положение – руки внизу. Поднимаем правую руку. Смотрим за рукой. Опускаем вниз. Теперь левую руку. Потянули птички шеи, водичку попить захотели.</p> <p>Руки в стороны, наклониться вперед. Спина прямая, ноги не сгибаем. Выполняем упражнение вместе со мной, будьте внимательны.</p>	

	<p>4- И.п.</p> <p>4. «Птички приседают» И.п.- О.с. руки внизу 1- подняться на носки, руки в стороны; 2- сесть, обхватить руками колени; 3- встать руки в стороны; 4- И.п.</p> <p>5. Птички прыгают» И.п. – О.с. руки вниз. 1-4 прыжки на месте на правой ноге; 5-8 прыжки на левой ноге; 1-8 на двух ногах; 1-8 ходьба на месте.</p> <p>6.»Птички отдыхают» И.п. ноги свободно расставлены. 1- руки в стороны – вдох; 2- обнять себя – ВЫДОХ</p>	<p>2-4- ВЫДОХ</p> <p>2 раза в чередовании с ходьбой</p> <p>3 раза средний</p>	<p>Весело играют, дружно приседают. Исходное положение – руки внизу. Держим равновесие. Поднимаемся на носочки. Еще раз. Исходное положение принять!</p> <p>Прыг-скок, Прыг-скок, Раз прыжок, другой прыжок. Вот веселье, это класс! Птички прыгают у нас!</p> <p>Восстановим дыхание. Исходное положение – ноги свободно расставить. Руки в стороны - вдох, обнимем себя – выдох.</p>	
основная	<p>Основные движения:</p> <p>1) Равновесие – Ходьба по бревну, руки на поясе.</p>	<p>3 повтора</p>	<p>Встаем на бревно – идем по бревну, держим равновесие. Руки на поясе, спина прямая, смотрим прямо перед собой.</p>	<p>Гимн. бревно вдоль левой стороны площадки.</p>

	<p>2) Бег на короткую дистанцию – 10 метров.</p>	1 раз	<p>Слушаем мое задание – пробежать от флажка до флажка. Чтобы бежать нужно принять правильное положение. Правую ногу поставить близко к линии старта. Слегка ее согнуть, левую руку слегка согнуть на уровне груди, правую – отвести назад. В колонну по два становись! Слушай мою команду – бегом марш! (бег по двое)</p>	<p>Два флажка на дистанции – 10 м</p>
	<p>Подвижная игра: «Птицы и дождь». По команде «птицы летают» - дети бегают по площадке. На команду «дождик капает» - птички прячутся в домики.</p>	2 раза	<p>поиграем в игру «Птицы и дождь». В пути птиц ждет много трудностей. И одна из них – это дождь. Птицам нужно укрыться от дождя вовремя, чтобы не промокнуть. Птицы летают. Дождик капает.</p>	<p>Раздать шапочек и птичек</p>
<p>заключительная</p>	<p>Упражнение «В теплые края» Ходьба в рассыпную со взмахи рук в сторону. Дети уходят с площадки.</p>	<p>1 круг медленного, произвольного</p>	<p>Взмах руками. Вдох – выдох. Ну, вот птицы приготовились к перелету в теплые края. Теперь им не страшны никакие трудности. Пожелаем им доброго пути</p>	