

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 33
имени кавалера ордена «За личное мужество» С.А. Вотрина
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы
дошкольного образования «Детский сад № 22»

**План – конспект
непосредственно-образовательной деятельности по физическому
развитию с детьми старшего дошкольного возраста**

«Волшебный сундучок»

Гольдмахер Ирина Игоревна, Кокоша Екатерина Викторовна



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

Задачи:

Физическое развитие

- Продолжать учить прыгать на двух ногах из глубокого приседа (4-6 раз подряд) и из обруча в обруч (с постепенно увеличивающимся расстоянием), помогая себе энергичной работой рук и приземляясь мягко на полусогнутые ноги.
- Упражнять в отбивании большого (d-20 см.) или среднего (d15 см.) мяча от пола одной рукой, стоя на месте и с продвижением по кругу.
- Закреплять умение ползать по скамье (h 35 см.) на четвереньках, удерживая на спине мешочек с песком.

Социально-коммуникативное развитие

- Способствовать становлению самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.
- Развивать способность выражать в движении свои чувства.

Художественно-эстетическое развитие

- Развивать пластику и выразительность в процессе движений под музыку.

Материалы и оборудование: мячи d20 и 15 см. (по количеству детей), обручи 5 штук, скамья h 35см., мешочки с песком 10X15см. (по количеству детей), музыкальный центр, набор аудиозаписей (в соответствии с приложением), сундучок, книжка - самоделка с соответствующими тексту иллюстрациями.

Методы

- **Наглядные:** правильный и четкий показ образца движений и отдельных элементов, использование зрительных ориентиров, тактильно-мышечная наглядность
- **Словесные:** описание и объяснение физических упражнений, пояснения, указания, вопросы, сигналы.
- **Практические:** метод творческих заданий, упражнения, метод самоконтроля (правильность выполнения)

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
<i>Двигательная</i>	Подвижные игры, игровые упражнения, образовательная деятельность в физкультурном зале
<i>Игровая</i>	Игровая ситуация, игры с правилами (подвижные), творческие
<i>Восприятие художественной литературы</i>	Стихотворения , загадки
<i>Коммуникативная</i>	Беседа, ситуативные разговоры, вопросы
<i>Музыкальная</i>	Музыкальные импровизации, подвижные игры с музыкальным сопровождением, музыкально-ритмические упражнения, танцевальная композиция.
<i>Элементарный бытовой труд</i> <i>Самообслуживание</i>	Поручения (индивидуальные и подгрупповые)

Логика образовательной деятельности

Части занятия	Содержание	Дозировка, дыхание, темп	Организационно методические указания	Примечания
Вводная часть	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Музыкально-ритмическая композиция «Военный марш» (А.И. Буренина, «Ритмическая мозаика») -прямой галоп -бег обычный -прыжки на двух ногах с продвижением вперед -прыжки на двух ногах из глубоко приседа Перестроение в рассыпную	Дыхание произвольное, темп средний 1,5 мин. 30 сек. 60 сек. 30 сек. 30 сек.	Утром по дороге шла, сундучок в траве нашла... Открываю тихо крышку, и под крышкой вижу книжку. На страницах тех живет удивительный народ – зайцы, мячики, Петрушки, солдатики и погремушки. Нам расскажут по порядку, кто, как делает зарядку. Вот солдаты удалые Дружные ребята. Вот солдаты удалые Вышли на зарядку Ноги поднимайте. Веселей шагайте. Быстроногая Лошадка тоже делала зарядку. Потянулась для начала. И копытом постучала. Бег на месте, а потом – Махи гривой и хвостом. Птичка скачет, словно пляшет, Птичка крылышками машет И взлетает без оглядки – Это Птичкина зарядка! Раз – присядка, два – прыжок, И опять присядка, А потом опять прыжок – Заячья зарядка!	Сундучок в нем книга с яркими картинками (в соответствии с текстом) Музыкальное сопровождение
Основная часть	1. И.п. – о.с 1.-наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 - влево; 4-и.п.	Дыхание произвольное, темп умеренный 8 раз	На лесной полянке в ряд, Звери делают зарядку. Заяц головой качает- Мышцы шеи разминает. Делает старательно каждое движение,	

	2. И.п. – руки согнуты перед грудью, ноги врозь. «Рывки» руками на 1-2 перед грудью, 3-4 прямыми руками в стороны. 3.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 –наклон вправо, 2–наклон влево, 3 – наклон вперед, 4 – наклон назад 4. И.п.- о.с., 1 – присесть, руки вперед, 2 – вернуться в и.п. 3-4 повторить упражнение. 5. Танцевальная игра «Мячики» (приложение 1) 6. Танец «Робот Бронислав» (приложение 2) <u>ОВД</u> 1. Отбивание большого (или среднего мяча d 15-20см.) от пола правой и левой рукой, стоя на месте и с продвижением по кругу. 2. Прыжки из обруча в обруч (расстояние между ними 40, 45, 50, 55, 60 см.) на двух ногах без остановки между прыжками.	Дыханье произвольное, темп умеренный 8 раз Наклоняясь, делаем выдох, выпрямляясь – вдох 8 раз Дыханье произвольное, темп умеренный 10 раз Дыханье произвольное, темп быстрый 2 мин. Дыханье произвольное, темп умеренный и быстрый 2,5 мин. Дыханье и темп произвольные 4 мин. Дыханье произвольное, темп умеренный 3 раза	Очень ему нравится это упражнение. Полосатенький енот Изображает вертолёт: Лапками машет назад и вперед, Словно собрался в далёкий полёт. Серый волк немного сонный, Выполняет он наклоны: "Ты, волчишка, не ленись! Вправо, влево наклонись, А потом вперёд, назад, Получишь бодрости заряд! Медвежонок приседает, От пола пятки отрывает, Спинку держит прямо-прямо! Так учила его мама. Ну а белки, словно мячики Дружно прыгают и скачут! А теперь чей слышен топот? На зарядку вышел робот. Мышцы металлические, Мысли электрические. Робот лампой помигал, И рукой нам помахал. На зарядку вышел мяч Путешествует он вскач. По камням, песчаной крошке, по асфальтовой дорожке А вот это лягушатки Дружно делают зарядку. За прыжком – другой прыжок, дальше прыгаем дружок!	Музыкальное сопровождение Музыкальное сопровождение Мячи большого или среднего размера дети выбирают самостоятельно, исходя из своих умений 5 обручей, расстояние между которыми постепенно увеличивается.
--	--	---	--	--

	3.Ползание по гимнастической скамье (h-35см.) на четвереньках, держа на спине мешочек с песком. Танцевальная игра «Волчок» (приложение 3)	Дыхание произвольное, темп умеренный 3 раза Дыхание произвольное, темп быстрый 1 раз	От крылечка до калитки - Вот зарядка для улитки, Три часа ползут подружки, На себе таща избушки. А вот - игрушка-веселушка, Разудалая вертушка. Подходите посмелее - Заводите посильнее. Показать ей нам охота Сто четыре оборота.	Мешочки с песком (10X15 см.) по числу детей Музыкальное сопровождение
Заключительная часть	Танцевальная игра «Игрушки» (приложение 4)	Дыхание произвольное, темп умеренный и медленный в чередовании 1 раз.	Ну а здесь вместо зарядки кто-то разыгрался в прятки...вы загадки разгадайте и кто спрятался узнайте. Вот последняя страница под обложку спать ложиться, и закрылся сундучок, до свидания, дружок!	Музыкальное сопровождение

Приложение 1

Танцевально-игровое упражнение «Мячики»

Дети стоят в 4 колонны.

На первую часть музыки все вместе выполняют ритмичные прыжки, приземляясь мягко на носки.

На 2 часть музыки прыжки выполняют поочередно дети той колонны, на которую указывает взрослый (1,3,4,2).

На третью часть музыки все вместе выполняют прыжки поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.

На четвертую часть музыки прыжки выполняют поочередно дети той колонны, на которую указывает взрослый (2,4,1,3)

Приложение 2

Робот Бронислав

На вступление дети, сидящие на полу в 2-4 колонны (1- 2 с одной стороны зала, 1-2 с другой) двигаются навстречу друг другу, поочередно выставляя вперед обе ноги и подтягиваясь к ним. С окончанием вступления встают на ноги.

Мне игрушку модную мама принесла, С ручками и с ножками, робот Бронислав.	Выполняют пружинящие полу приседания, разводя руки в стороны и поворачивая голову поочередно вправо и влево.
Всё на свете помнит он и не устаёт, День и ночь по комнатам ходит и поёт.	Слегка присев, сгибают руки перед собой, соединив ладони (как бы закрывая лицо), затем наклоняются вперед, отводя руки назад. (4 раза)
Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам	Подскоками двигаются по кругу, возвращаются на свои места (2 или 4 шеренги)
Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам	Ложатся на живот.
Бронислав на солнышке греется, блестит,	Лежа на животе поочередно сгибают и разгибают в коленях ноги, одновременно постукивая клаками по

А у нашей бабушки голова болит. Мама в ванной заперлась, нету сил терпеть, Потому что Бронислав, ну, очень любит петь. Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Не сварилась каша, не пришла зима, В целом доме, кажется, все сошли с ума. Позабыты хлопоты, стирка и уют, Все идут за роботом, песенку поют. Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам	полу. (поочередно правой и левой рукой) Бегут на месте и выполняют прыжок на две ноги руки вверх Бегут на месте и выполняют прыжок на две ноги руки в стороны Бегут на месте и выполняют прыжок на две ноги руки согнуты перед грудью (ладони закрывают лицо) Бегут на месте и выполняют прыжок на две ноги руки отведены назад. Повторяют движения еще раз. Поворачиваясь вправо, слегка приседают на двух ногах (руки согнуты в локтях вдоль туловища) Разворачиваются прямо и немного наклоняются вперед ногах (руки согнуты в локтях вдоль туловища) Повторяют движения в левую сторону. Делают два шага вперед, поочередно поднимая руки в стороны, затем прыжок на две ноги и хлопок в ладоши перед собой. (4 раза) Повторяют движения те же, что в первый раз, но бегут не на месте, а меняясь местами в шеренгах (1-2; 3-4)
--	---

Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам	
Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам	Выполняют поворот вправо, наклоняются вправо, выпрямляются и поворачиваются вперед. То же в левую сторону. (4 раза)
Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам Тубиду-би-ду па-па-парам	Слегка приседая поднимают правую руку вверх, левую опускают вниз, затем быстро меняют руки местами 3 раза. Повторяют то же с левой руки (4 раза) в конце танца слегка наклоняются вперед, как будто кончился завод у игрушки.

Приложение 3

Танцевальная – игра «Волчок»

(Покружись со мной дружок)

Дети стоят лицом в круг. На вступление один ребенок – «волчок», приглашает в пару любого из детей.

Покружись со мной дружок

Мой дружок, мой дружок

Поздоровайся разок

И еще разок

Пара детей, держа за талию друг друга, кружится боковым галопом в центре круга, остальные дети ритмично хлопают.

А теперь пойдем гулять

Друга нового искать

Пара солистов расходится и выбирает еще двух детей из круга

Пляску новую начнем

С другом мы вдвоем

«Волчки» выводят новые пары в центр и кружатся, держа друг друга за талию боковым галопом.

Далее игра продолжается, количество волчков каждый раз увеличивается.

Если играющих детей много, можно сразу выбрать 2-3-4 волчка, что бы к концу игры в ней принимали участие все дети

Приложение 4

Танцевальная - игра «Игрушки»

Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в не надутые резиновые игрушки. В центре взрослый или ребенок. В соответствии с музыкальным сопровождением (звук насоса), он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш» или «Ф». Дети постепенно приподнимаются, изображая игрушку. Далее в соответствии с музыкальным образом (заяц, медведь, птичка и др.) изображают получившуюся игрушку. С «боем часов» - игрушки «сдуваются»