

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**

### **«На лесной полянке»**

*(с элементами игрового стретчинга)*

Инструктор по физической культуре Кокоша Екатерина Викторовна

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

#### ***Задачи:***

##### ***Физическое развитие***

- Укреплять различные группы мышц посредством упражнений статического характера.
- Упражнять в умении напрягать и расслаблять определенные мышцы.
- Упражнять в различных видах ходьбы и бега.
- Развивать физические качества: силу, гибкость, координацию, равновесие.

##### ***Социально-коммуникативное развитие***

- Развивать эмоциональный интеллект, навыки доброжелательного общения со взрослыми и сверстниками.
- Способствовать становлению саморегуляции собственных действий.

##### ***Познавательное развитие***

- Уточнять и закреплять знания детей о растительном и животном мире родного края, особенностях образа жизни, некоторых повадках насекомых.

##### ***Художественно-эстетическое развитие***

- Развивать пластику и выразительность в процессе движений под музыку.

**Материалы и оборудование:** коврики для выполнения упражнений (при необходимости), макеты деревьев (ель, береза, осина, рябина, дуб), магнитофон, набор аудиозаписей.

Занятие сопровождается демонстрацией на экране слайдов с объектами природы, упоминающимися в ходе двигательной деятельности и образцом выполняемого упражнения.

### *Логика образовательной деятельности*

| Части занятия  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дозировка, дыхание, темп                                                                                             | Организационно методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Примечания                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Вводная часть  | <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну.</p> <p>-ходьба обычная;</p> <p>- ходьба змейкой, обходя ориентиры.</p> <p>-бег обычный</p> <p>-прыжки с ноги на ногу</p> <p>-ходьба с высоким подниманием колен, перешагивая из круга в круг</p> <p>Перестроение врассыпную</p> | <p>Дыхание произвольное, темп средний</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>90 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> | <p>Ребята, вы любите прогулки в лес? Я сегодня предлагаю отправиться на лесную поляну. В лес отправимся гулять, Будем весело шагать. По тропиночке пойдем друг за дружкой гуськом.</p> <p>Запетляла, закружила ниточка — тропинка. Справа — елка, слева — елка, впереди – осинка</p> <p>На носочки встали, тихонько побежали.</p> <p>И попрыгаем немножко Друг за другом по дорожке!</p> <p>Ноги выше поднимаем, мы на кочки наступаем</p> <p>Вот и поляна, располагайтесь, кто, где хочет.</p> | сопровождается фонограммой «Звуки леса»                                 |
| Основная часть | 1. «Рябинка»<br>И.п. – о.с. Медленно поднять руки вверх, соединить ладони, задержаться в этой позе 3-6 сек.                                                                                                                                                                      | Поднимая руки вдох, опуская – выдох.<br>Темп медленный                                                               | На холме стоит рябинка<br>Держит прямо, ровно спинку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Музыкальное сопровождение – спокойная музыка.<br>Коврики для выполнения |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 раз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | упражнений |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  | <p>2. «Подул ветер на рябинку»<br/>И.п. – ноги шире плеч. Поднять обе руки вверх, сгибая колени опустить руки до пола, задержаться в наклоне на 3-6 сек.</p> <p>3. «Тополь»<br/>И.п. - о.с. Руки через стороны вверх, одну ногу согнуть, развернув колено в сторону, и ее стопу прижать к колену противоположной ноги. Задержаться в этой позе на 3-6 сек.</p> <p>4. «Береза – краса, длинная коса».<br/>И.п. - о.с. Наклон в сторону, скользя рукой по туловищу вниз, стараясь дотянуться как можно ниже. Вторую руку поднимать вверх. Задержаться в момент наклона на 3-6 сек.</p> <p>5. «Ива»<br/>И.п. – стоя ноги шире плеч.<br/>Наклоны к правой и к левой ноге, одноименная рука касается носка ноги, вторая рука поднимается вверх. Во время наклона задержаться на 3-6 сек.</p> <p>6. «Пенек»<br/>И.п. – слегка расставлены. Согнуть ноги в коленях и</p> | <p>Выпрямляясь<br/>вдох, во<br/>время<br/>наклона<br/>выдох<br/>Темп<br/>медленный<br/>6 раз.</p> <p>Поднимая<br/>руки и ногу –<br/>вдох, опуская<br/>– выдох.<br/>Темп<br/>медленный<br/>По 4 раза<br/>каждой ногой</p> <p>Выпрямляясь,<br/>вдох, во<br/>время<br/>наклона<br/>выдох<br/>Темп<br/>медленный<br/>По 4 раза в<br/>каждую<br/>сторону</p> <p>Выпрямляясь,<br/>вдох, во<br/>время<br/>наклона<br/>выдох<br/>Темп<br/>медленный<br/>По 4 раза в<br/>каждую<br/>сторону</p> <p>Дыхание<br/>произвольное<br/>Темп<br/>медленный</p> | <p>Вольный ветер грозно дует на рябинку молодую<br/>Но рябинка только гнется<br/>Не печалится – смеется.</p> <p>Ветер дует – он не гнется,<br/>Лист его не шелохнется.<br/>Серый ствол и ветви вверх.<br/>Это – тополь, выше всех.</p> <p>Что за дерево – краса -<br/>ниже пояса коса<br/>Да волшебный стройный стан,<br/>да беленый сарафан<br/>да сережки, словно слезки<br/>у красавицы березки.</p> <p>На берегу залива<br/>Склонила ветви ива.<br/>И если ближе подойду – в<br/>шалаш зеленый загляну.</p> <p>Вот – пенек, уютный дом. И<br/>внутри такого дома в<br/>теплых комнатках найдешь</p> |            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>опустить таз, словно садясь на стул. Задержаться в позе 3-4 сек.</p> <p>7.«Паучок»<br/>И.п. – ноги шире плеч, стопы развернуты наружу. Руки вытянуть в стороны на уровне плеч, выполнить полу-присед и задержаться в этом положении на 3-4 сек.</p> <p>8. «Стрекоза»<br/>И.п. стоя с опорой на колени и ладони. Поднять от пола правую ногу и вытянуть вперед левую руку. Удерживая равновесие, задержаться в этом положении 3-6 сек.</p> <p>9. Танцевальная игра «Стрекоза»<br/>(приложение 1)</p> <p>10. «Бабочка»<br/>И.п. –сидя, соединив стопы, колени в стороны. Поднимать колени, не отрывая стопы от пола, и опускать их, стараясь положить на пол бедро, задерживаясь в момент опускания, на 3-4 сек.</p> <p>11. «Жук»<br/>И.п. сидя ноги вместе. Упереться ладонями в пол, направив пальцы к стопам. Стопы прижать к полу и поднять бедра от пола, согнув колени. Упирается в пол стопами и ладонями,</p> | <p>6 раз.</p> <p>Дыхание<br/>темп<br/>произвольные</p> <p>6 раз.</p> <p>Дыхание<br/>произвольное<br/>Темп<br/>медленный<br/>6 раз (по 3 каждой ногой).</p> <p>Дыхание<br/>произвольное<br/>Темп<br/>умеренный<br/>2 мин.</p> <p>Дыхание<br/>произвольное<br/>Темп<br/>медленный<br/>6 раз</p> <p>Дыхание<br/>произвольное<br/>Темп<br/>медленный<br/>6 раз</p> | <p>много разных насекомых.</p> <p>Паучок на веточке<br/>В паутинке-клеточке,<br/>Растопырил лапки,<br/>Лапки-расцарапки,<br/>Чтоб не двигаться, дремать,<br/>Чтоб жучков схватить,<br/>поймать!</p> <p>Хвостик будто коромысло,<br/>крылья, крупные глаза. Над<br/>пеньком сейчас повисла<br/>ранним утром стрекоза.</p> <p>Этот маленький цветочек<br/>Был<br/>похожим на платочек.<br/>Ты сорвать его хотел? Но<br/>платочек улетел...</p> <p>Жук в пеньке устроил дом,<br/>И живет отлично в нем.<br/>Под трухлявою корой<br/>Хорошо и в дождь и в зной.</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|             | <p>сохранять позу 3-6 сек.</p> <p>12. «Жук на спинке»<br/>И.п. – сидя, ноги вместе. Слегка приподнять руки и ноги, сделав «уголок», задержаться в этом положении 3-4 сек.</p> <p>13. «Божья коровка»<br/>И.п. - стоя на четвереньках. Опуститься на пятки, вытянуть руки вдоль тела с боков, расслабиться.</p> <p>14. «Комариный носик»<br/>И.п. – лежа на боку. Опираясь на одну руку (можно на согнутую в локте), другую поднять к потолку. Приподнять все тело, опираясь на кисть (или предплечье) и стопы, задержаться на 2-3 сек.</p> <p>15. Танцевальная игра «Комарик и дети»<br/>(приложение 2)</p> <p>16. Танцевальная игра «Пчелки»<br/>(приложение 3)</p> <p>Игра – танец «Новоселье»<br/>(приложение 4)</p> | <p>Дыхание произвольное<br/>Темп медленный<br/>6 раз</p> <p>Дыхание произвольное<br/>10 сек</p> <p>Дыхание произвольное<br/>Темп медленный<br/>6 раз (по 3 в каждую сторону).</p> <p>Дыхание произвольное<br/>Темп умеренный<br/>2 мин.</p> <p>Дыхание произвольное<br/>Темп умеренный<br/>2 мин.</p> <p>Дыхание произвольное<br/>Темп быстрый<br/>(2,5 мин.)</p> | <p>А на пустой лесной тропинке<br/>Толстый жук лежал на спинке<br/>Кверху ножки он держал<br/>И тихонечко жужжал</p> <p>Ну а вот ползет букашка, на ней красная рубашка.<br/>Маленькая крошка,<br/>На спине – горошки.</p> <p>Вот летит комар-пискун,<br/>Ах, какой же он хвастун,<br/>Носом длинным всех пугает,<br/>а потом гулять мешает.</p> <p>Отчего цветок дрожит?<br/>Посредине кто жужжит?<br/>Мы приблизимся слегка,<br/>Пчелка взмыла в облака!<br/>Зажужжала, позвала<br/>В небо синее пчела.</p> <p>Долго дом из хворостинок.<br/>Собирают для семьи,<br/>Не жалея ног и спинок,<br/>Непоседы - муравьи.<br/>А потом – на новоселье<br/>Начинается веселье!</p> |  |
| Заключитель | Психогимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дыхание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Замечательная прогулка у                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

|           |                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|-----------|------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ная часть | «Ручеек радости» | произвольное<br>темп<br>медленный<br><br>1 раз. | нас с вами получилась. А чтобы надолго сохранить хорошее настроение и даже умножить его возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно передайте друг другу хорошее настроение и теплоту вашей души. А теперь откройте глаза, посмотрите друг на друга – у всех хорошее настроение, мы счастливы! |  |
|-----------|------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## *Приложение 1*

### ***Танцевальная - игра «Комарики и дети»***

Дети стоят по кругу друг за другом, на расстоянии вытянутых рук. Педагог находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1 -1,5 м с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи.

*На первый куплет песенки, дети идут по кругу и выполняют движения соответственно тексту песенки.*

1.В лесу комары нас угрозами встретили.

Мы им на угрозы хлопками ответили.

Но те комары оказались не трусами –

На наши хлопки отвечали укусами.

Проигрыш Дети останавливаются, и поворачиваются лицом в круг.

Педагог кружит шнур немного выше голов детей – «комар пролетает над головой» - дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками.

Тот, кто поймает комара, говорит: "Я поймал".

Затем игра начинается сначала.

По ходу игры необходимо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, педагог, то опускает, то поднимает его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.

## Танцевальная - игра «Стрекоза»

Вот такая стрекоза,

*Взмахивают руками – как крылышки стрекозы*

Как горошины глаза.

*(Прикладывают руки к глазам)*

Влево, вправо, назад, вперед,

*Поворот корпусом вправо, влево. Шаг назад и вперед*

Ну, совсем как вертолет.

*«Моторчик» руками*

Она летает - высоко,

*Поднимают руки вверх, и стоят на носочки*

Она летает - низко,

*Присаживаются на корточки*

Она летает - далеко,

*Приставляют к голове руку козырьком, смотрят вдаль.*

Она летает - близко.

*Руки в стороны – бегают по залу на носочках*

Проигрыш

*Дети бегают на носочках по залу, и «машут крылышками»*

Затем песенка начинается сначала, и дети вновь начинают выполнять движения

### Танцевальная игра «Пчелки»

*Дети - "пчелки" сидят в 2 - 3 ульях. (Это могут быть линии, обручи, расположенные в шахматном порядке).*

По залу разложены – плоскостные цветочки.

1. На слова педагога: "Пчелки в поле захотели они вспорхнули, полетели" (сопровождение -«Полет шмеля»)

*дети - "пчелки" вылетают и с гудением летают по всей площадке.*

2. На слова педагога: "На цветочки тихонько все присели" (сопровождение «Вальс цветов»)

*пчелки подлетают к цветочкам и приседают.*

3. Педагог продолжает: "Снова полетели".

*Дети бегают – летают, импровизируют*

4. Педагог говорит «Снова на цветочки сели».

*Изображают пчелок, собирающих нектар, перелетающих с цветка на цветок*

5. На слова педагога: "Пчелки в улья полетели"

*Дети - "пчелки" быстро возвращаются в свои улья на свои места.*

Педагог отмечает, кто из пчелок быстрее всех прилетел, и правильно занял свое место. Игра повторяется. Бегать и приседать нужно в соответствии с музыкальным сопровождением

## **Кадриль** (Новоселье)

Дети стоят в парах по кругу, держась за руки (у девочки левая, у мальчика правая) на уровне плеча.

1. Выполняют тройной притоп первый раз слегка отворачиваясь друг от друга (девочки с правой ноги, мальчики – с левой) второй раз – слегка поворачиваясь друг к другу (с другой ноги).
2. Делают четыре шага вперед по кругу.
3. Движения 1-2 выполняют еще 3 раза, с окончанием фразы поворачиваются друг к другу лицом.
4. Выполняют тройной притоп с правой ноги навстречу друг другу, затем с левой ноги – назад.
5. Меняются местами на 4 шага и остаются спиной друг к другу.
6. Выполняют тройной притоп с правой ноги вперед (расходясь друг от друга), затем с левой – назад.
7. Меняются местами на 4 шага и опять встают друг к другу лицом.
8. Движения 4-7 повторяют еще раз, в конце фразы поворачиваясь по кругу.
9. Повторяют движения 1.
10. Мальчики (или дети, стоящие ближе к центру) остаются на месте, а девочки переходят вперед к следующему мальчику на 4 шага.
11. Повторяют движения 1.
12. Девочки остаются на месте, а мальчики (или дети, стоящие ближе к центру) переходят вперед на 4 шага и оказываются рядом со своей прежней парой.
13. Движения 9-12 повторяют еще раз, с окончанием фразы все поворачиваются лицом в центр круга.
14. Девочки, берясь за руки выполняют шаги в круг – тройной притоп с правой ноги и затем с левой, и поднимают сцепленные руки вверх.
15. Девочки, держась за руки, отходят назад, мальчики в это время проходят в круг, наклоняясь и проходя под руками девочек, как в воротаки, затем берутся за руки и поднимают их вверх.
16. Мальчики, держась за руки, отходят назад, девочки проходят в круг.
17. Повторяют движения 15, с окончанием фразы все делают притоп, поднимая руки вверх.

