

*Инструктора по физической культуре Галасова Татьяна Ивановна. Кузнецова Александра Анатольевна. Меньшикова Жанна Владимировна*

## **Конспект интегрированного занятия по физической культуре и познавательному развитию (подготовительная группа)**

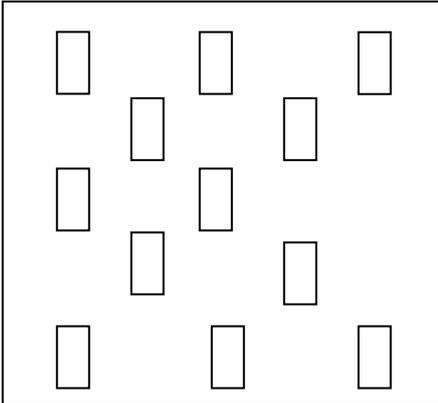
### **Программное содержание:**

1. Совершенствовать разные виды ходьбы и бега с четкой координацией рук и ног, согласовывая с ритмом музыки
2. Упражнять детей в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений из разных исходных положений с модулями ЛЕГО, выдерживая возрастающие физические нагрузки.
3. Упражнять
  - в прыжках в высоту через стойки;
  - в беге по гимнастической скамейке;
4. Закрепить знание детей цифр, геометрических фигур, порядкового счета; упражнять: в сложении; соотношении цифры с количеством;
5. Профилактика плоскостопия и воспитание правильной и красивой осанки.
6. Единым сюжетным содержанием вызывать эмоциональный заряд, хорошее настроение и интерес к выполнению упражнений, их осознанность. Воспитывать чувство товарищества в играх - эстафетах.

### **Оборудование:**

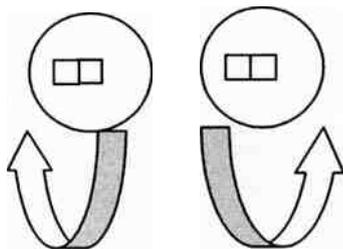
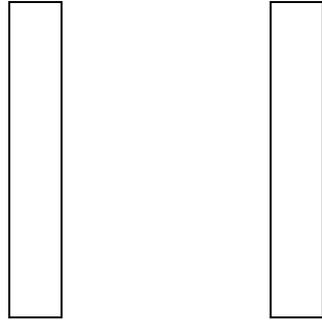
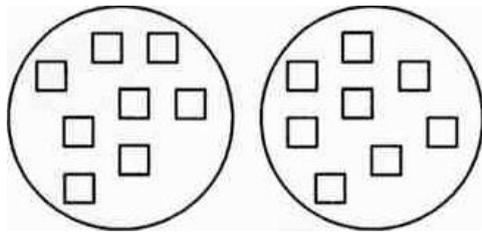
модули ЛЕГО,  
обручи,  
гимнастическая скамейка,  
дидактический материал (карточки),  
конусы,  
гимнастические палки,  
флешка с записью музыки.

### **Ход занятия.**

<b>Части занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Вводная часть</b> 5,5 мин.	 <p>Построение в шеренгу. Обычная ходьба в колонне друг за другом. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким</p>	2 мин.	Следить за движением рук, положением спины и головы.

	<p>подниманием колена и прыжки (ноги вместе, ноги врозь) с использованием дидактического материала (соотношение количества и числа). Ходьба змейкой между деталями конструктора.</p> <p>Бег обычный. Бег попеременно обычным и широким шагом. Подскоки с одной ноги на другую. Бег меняя темп. Бег обычный.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в три колонны.</p>	<p>2,5 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Во время ходьбы обращать внимание на осанку, положение спины и головы.</p> <p>Контролировать соблюдение дистанции во время бега.</p> <p>Перестраиваясь, контролировать соблюдение дистанции во время ходьбы.</p>
<p><b>Основная часть</b> 20 мин.</p>	<p><b><u>Общеразвивающие упражнения с деталями ЛЕГО-конструктора:</u></b></p> <p><b>1. И.п.:</b> основная стойка. <b>В.:</b> на каждый счет смена положения головы: вверх, вниз, влево, вправо.</p> <p><b>2. И.п.:</b> основная стойка, в руках 4 детали ЛЕГО-конструктора. <b>В.:</b> отставить правую ногу назад, на носок одновременно поднять руки с деталями конструктора вверх; вернуться в И.п. То же другой ногой.</p> <p><b>3. И.п.:</b> основная стойка, ноги на ширине плеч. <b>В.:</b> поворот вправо, правая рука назад, ладонь вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.</p> <p><b>4. И.п.:</b> основная стойка, ноги на ширине плеч, конструктор лежит на полу впереди. <b>В.:</b> наклониться вперед, (перестраивать платформу с каждым наклоном) вернуться в и.п.</p> <p><b>5. И.п.:</b> пятки вместе, носки врозь. <b>В.:</b> поднять правую ногу, согнутую в колене, руки с конструктором вверх. Вернуться в и.п. то же самое с другой ногой.</p> <p><b>6. И.п.:</b> сидя на полу, ноги на ширине плеч, конструктор лежит перед детьми, руки на нем. <b>В.:</b> наклониться вперед, отодвинуть детали конструктора от себя на вытянутые руки; сесть, руки в упоре сзади, прогнуться назад, подняв голову. Наклониться вперед, придвинуть детали конструктора к себе; сесть, руки в упоре сзади, прогнуться</p>	<p><u>7 мин</u></p> <p>8-10 раз</p> <p>12-14 раз</p> <p>12-16 раз</p> <p>8-12 раз</p> <p>10-14 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Контролировать осанку детей.</p> <p>Следить, чтобы дети сохраняли равновесие и не сгибали ноги в коленях.</p> <p>Контролировать согласованность работы туловища и рук.</p> <p>Следить, чтобы при наклоне дети не сгибали ноги в коленях.</p> <p>При выполнении сохранять равновесие.</p> <p>Добиваться, чтобы дети наклонялись как можно ниже, не сгибали при этом ноги в коленях.</p>

	<p>назад, подняв голову.</p> <p><b>7. И.п.:</b> сидя на деталях конструктора, упор руками сзади на полу.</p> <p><b>В.:</b> опираясь на руки, прогнуться, удержать тело при помощи руки и опоры на ноги. Вернуться в и.п.</p> <p><b>8.И.п.:</b> сидя на деталях конструктора, упор руками сзади на полу.</p> <p><b>В.:</b> опираясь на руки, поднять прямые ноги под углом 45. вернуться в и.п.</p> <p><b>9. И.п.:</b> стоя перед деталями конструктора; руки на поясе.</p> <p><b>В.:</b> правую ногу, поставить рядом с конструктором, приставить левую. правую ногу опускаем вперед, приставляя левую. вернуться в и. п. спиной.</p> <p><b>Прыжки:</b> перестроить платформу в башню и выполнить прыжки вокруг башни на одной ноге (столько прыжков, сколько показывает цифра).</p> <p><b>Использование дифференцированных упражнений с дидактикой:</b></p> <p>Дети раскладывают детали конструктора по залу.</p> <p>Ходьба по залу врассыпную (на внеш. стороне стопы и на пятках). По сигналу воспитателя дети выполняют задание: найти деталь конструктора с цифрой и встать по одному, двойками или тройками так, чтобы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сумма цифр получилась больше числа на карточке (карточку показывает воспитатель);</li> <li>2. Сумма цифр получилась меньше числа на карточке (карточку показывает воспитатель);</li> </ol> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <p><b>Игры – эстафеты</b></p> <p><b>№ 1</b></p> <table data-bbox="475 1787 705 2087"> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td></tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<p>8-10 раз</p> <p>8-12 раз</p> <p>10-14 раз</p> <p>3 раза в чередовании с ходьбой.</p> <p>3 мин.</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Выполнять упражнения в медленном темпе, тянуть носки.</p> <p>Ноги прямые, тянуть носок.</p> <p>При выполнении сохранять равновесие, осанку.</p> <p>Добиваться от детей легких прыжков с правильным приземлением.</p> <p>Добиваться, чтобы дети координировали и согласовывали движения между собой. Обращать внимание на то, чтобы дети использовали все пространство зала.</p>
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														
X	X														



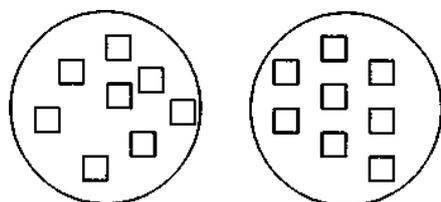
5 мин.

1. Добежать до обруча, взять две детали ЛЕГО-конструктора одного цвета
2. Пробежать по гимнастической скамейке,
3. Положить детали конструктора в обруч, так, чтобы из них получилась «башня» по два этажа каждого цвета;
4. Гладкий бег к стартовой черте, передавая эстафету следующему игроку.

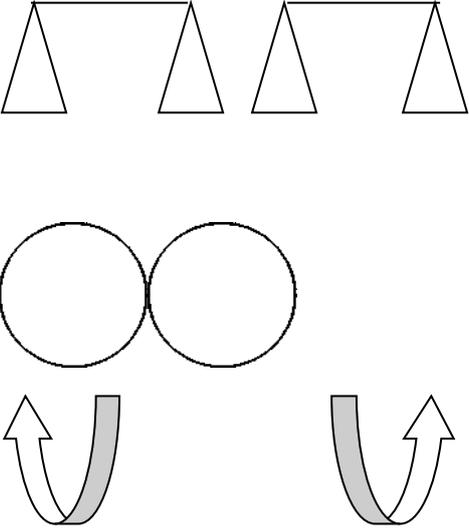
**№ 2**

X	X
X	X
X	X
X	X
X	X

5 мин.



Следить, чтобы дети сохраняли равновесие, четко выполняли все задания правильно подбирали детали по цвету, добиваться правильной передачи эстафеты.

	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добежать до обруча, в котором лежат детали ЛЕГО конструктора с цифрами, взять деталь с цифрами по порядку;</li> <li>2. Перепрыгнуть два препятствия поочередно каждый;</li> <li>3. Добежать до обруча и построить «многоэтажный дом» от одного до восьми.</li> <li>4. Вернуться к стартовой черте.</li> </ol>		<p>Добиваться, чтобы дети перепрыгивали через препятствия, правильно подбирали детали с нужными цифрами, добиваться правильной передачи эстафеты.</p>
<p><b>Заключительная часть</b> 4,5 мин.</p>	<p>Ходьба в колонне друг за другом с выполнением заданий на внимание. Интеграция физкультурного занятия с конструированием. Предлагаем детям, разделившись на четверки, из деталей конструктора построить «лесенку» по схеме. Итог занятия.</p>		<p>Привести частоту сердечных сокращений к концу занятия в норму.</p>