

**Конспект интегрированного физкультурного занятия
по правилам дорожного движения.
Тема: «Экскурсия в город»**

Составила и провела:
инструктор по физической
культуре: Шамшурина Екатерина Николаевна

г. Грайворон, 2015 г.

Задачи:

Образовательные:

- Упражнять в ходьбе по возвышенной, уменьшенной опоре с предметом на голове, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.
- Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд легко, ритмично, удерживая мяч коленями. Развивать ловкость.
- Самостоятельно закреплять технику выполнения броска в вертикальную цель способом из-за спины через плечо, развивать глазомер, подвижность в суставах.
- Совершенствовать умение пролезать в обруч боком. Развивать внимание, быстроту реакции при выполнении строевых упражнений. Совершенствовать навыки бега в разном темпе и направлении.
- Закреплять знания по правилам дорожного движения.

Оздоровительные:

- Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем детей, повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
- Продолжать работу, направленную на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата: закреплять навык правильной осанки, укреплять мышцы стопы и голеностопного сустава.
- Способствовать снятию эмоционального и физического напряжения.

Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность, активность, умение действовать в коллективе, осознанно выполнять задания, осуществлять самоконтроль.
- Воспитывать желание соблюдать ПДД и осознанно применять их в практике.

Интеграция образовательных областей: художественно – эстетическое развитие, речевое развитие.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочки, гимнастическая палка, дорожка ребристая, обручи, музыкальное сопровождение, диск с аудиозаписью шума машин.

Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
1. Построение в шеренгу, равнение	1 раз	
Выполнение самомассажа	1,5 мин	
Повороты на месте	По 3 р. в каждую сторону	
Ходьба по залу с правильной осанкой	2-3 круга	
Ходьба на носках, руки вверх	1-2 круга	
Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях	1-2 круга	
Ходьба на внешней стороне стопы	1-2 круга	

Бег медленный, бег со сменой направления	1 мин	
Ходьба, упр. на дыхание «Ау-у-у»	3 раза	
Прыжки на 2 ногах с продвижением влево-вправо	1-2 круга	
Бег медленный, с ускорением и замедлением	1 мин	
Перестроение в 1 колонну		
		Сегодня мы отправляемся с вами на экскурсию по нашему городу, чтобы выяснить как вы знаете ПДД. А чтобы мы с вами не простудились на экскурсии предлагаю сделать массаж «Неболейка»: - Мы здоровье бережём (растирать ладони) Чтобы горло не болело, мы погладим его смело (поглаживание шеи мягкими движениями сверху вниз) Чтоб не кашлять не чихать, нос мы будем растирать (указательными пальцами растирать крылья носа) Лоб мы тоже разотрём (ладони «козырьком» растирать в стороны) Вилку пальчиками сделай, массируй уши ты умело (указ. и средним пальцами сверху вниз) Знаем, знаем, да, да, да! Нам простуда не страшна (поглаживание щёк)
	2-3 круга	Выбираем маршрут – налево! Выбрали маршрут, шагом марш! Идём по тротуару главной улицы!
	30 сек.	Несём рюкзаки, руки к плечам - вращение
	30 сек.	Неровная тропа, руки в стороны ходьба на носках.
	3 раза	- Внимание! Держим путь переходить через дорогу (ходьба по дорожке здоровья)
Ходьба по залу	1 круг	
Перестроение в 3 колонны		
2.ОРУ с гимнастической	6-7 раз	

палкой 1упр. «Переложил палку» И.п.-пятки вместе, носки врозь, палка в левой руке. 1-поднять руки через стороны вверх, переложить палку в прав. руку, 2- и.п.		
2упр. «Палку вперед» И.п.ноги вместе, хват двумя руками за палку. 1-руки вперед, лев.(прав) ногу вперед на носок, 2-и.п.	6-7 раз	
3упр. «Перешагни через палку» И.п.- ноги вместе, широкий хват двумя руками за палку спереди, 1-наклон вперед, 2-перешагнуть левой ногой через палку, 3-перешагнуть правой ногой через палку, палка за спиной.	5-6 раз	
4упр. «На носочки» И.п.- ноги вместе, хват двумя руками за палку за спиной, 1-подняться на носки, руки отвести назад, 2-и.п.	6-7 раз	
5упр. «Приседания». И.п.-о.с.-хват обеими руками за палку,1- присед, палка перед собой, 2-и.п.	6-7 раз	
6упр. «прыжки»		
Стойка ноги врозь, палка между ног, руки на пояс. Прыжки через палку.	7-8 раз	
7упр. «Отдохни» И.п.- о.с. 1-руки в стороны- вдох,2-медленно опустить-выдох.	4-5 раз	
ОВД:		
1.Метание мешочков в	3 раза	

вертикальную цель, способом из-за спины через плечо.		
2.Прыжки с продвижением вперёд с мячом зажатом ногами (в прямом направлении)	3 раза	
3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	3 раза	
		А сейчас наши ножки устали, давайте присядем в нашем городском парке и дадим им отдохнуть, сделаем им массаж (выполняем массаж с помощью нетрадиционного оборудования «массажные мячики»).
		Ну вот мы и прогулялись по нашему городу, настало время возвращаться в детский сад, а возвращаться мы будем обратно тоже соблюдая ПДД.
Проводится подвижная игра «Светофор»	5-6 раз	Слушай и запоминай, И всегда их соблюдай. Загорелся КРАСНЫЙ свет, Стой, малыш, прохода нет. ЖЕЛТЫЙ свет горит: Приготовься, говори. А зажегся свет ЗЕЛЕНый, Проходи мой друг ученый. Помни правила движенья, Как таблицу умноженья! (дети проговаривают вместе с инструктором)
Ходьба в колонне друг за другом.	1 круг	(под музыку)

- Вот мы и вернулись в детский сад! Сегодня на экскурсии мы преодолели много трудностей, но вы все молодцы, потому что выполняли правильно ПДД. Я надеюсь, что вы всегда их будете соблюдать и не нарушать. А сейчас все ложимся на пол и отдыхаем (релаксация под музыку).

