

Физкультурное занятие на улице в старшей группе

Задачи:

1. (оздоровительные) Укреплять здоровье детей, формировать опорно-двигательный аппарат ребенка.

2. (образовательные) Научить мягко прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Упражняться в подбрасывании и ловле мяча двумя руками. Развивать силу основных групп мышц, ловкость, координацию движений.

3. (воспитательные) Формировать дружеские взаимоотношения между детьми. Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты личности: инициативность, самостоятельность, взаимопомощь смелость, решительность, уверенность в себе.

I Вводно-подготовительная часть

(3- 4минуты)

1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия.

30 с «В шеренгу становись! Здравствуйте дети. Сегодня мы с вами будем учиться прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед, повторим упражнения по подбрасыванию и ловле мяча двумя руками». Проверка спортивной формы. «Внимание, равняйся, смирно!».

2. Перестроение в колонну по 1. «Направо раз, два!»

3. Ходьба четким шагом 1 круг «За Колей в обход налево шагом марш!»

4. Ходьба с заданием:

а) «Лошадки»

И. п. шаг, руки на пояс 1 круг При ходьбе высоко поднимаем колени, носочек тянем, спина прямая. «С заданием марш!» «Закончили»

б) На пятках

И. п. шаг, руки на пояс 1 круг Спина прямая. «С заданием марш», «Закончили»

в) Повороты

И. п. шаг, руки на пояс

1 – поворот в левую сторону

2 – И. п.

3 – поворот в правую сторону

4 – И. п. О, 5 круга Спина ровная, стараться сильнее выполнить поворот. «С заданием марш!», «Закончили»

г) Приставным шагом.

И. п. приставной прыжок, руки на пояс

1-2 – приставной прыжок правым боком

3-4 – И. п.

5-6 - приставной прыжок левым боком.

7-8 – И. п. О, 5 круга «С заданием марш! Соблюдать дистанцию, выше подпрыгиваем»

5. Бег без задания 3 круга «Бегом марш! Соблюдать дистанцию!» воспитатель следит, что бы дети не наклонялись слишком вперед, мягко ставили ногу на землю, сохраняли дистанцию.

6. Бег на месте 30 с «На месте бегом марш!» не наклоняться слишком вперед, сохранять дистанцию.

7. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания:

И. п. шаг, руки внизу

1-2 Руки вверх глубокий вдох через нос

3-4 И. п. выдох через рот и нос 5 раз «Шагом марш!» мягкость выполнения движений, восстановить дыхание.

8. Остановка «На месте стой! Раз, два. Налево за Колей 1-2!»

9. Перестроение в круг.

«Встаем в круг!» (держаться сначала за руки) ориентироваться по линии нарисованного круга

II Основная часть

20 мин

10. ОРУ

1 упр.

И. п. – основная стойка.

1-2 – руки в стороны, подняться на носки

3-4 - И. п. 4-5 раз Руки ровные, спина ровная, стараться выше подняться на носках.

2 упр.

И. п. – стойка, руки в стороны.

1 – хлопок перед собой

2 – хлопок за спиной. 4-5 раз

Спина ровная, четче выполнять хлопки.

3 упр.

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вперед, руки на пояс

2 – коснуться больших пальцев ног указательными пальцами.

3 – руки на пояс

4 – И. п. 4-5 раз Спина прямая, сильнее выполнить наклон.

4 упр.

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – поворот вправо

2 – И. п.

3 – поворот влево

4 – И. п. 4-5 раз Стараться сильнее выполнить поворот, спина прямая.

5 упр.

Подскоки на месте на двух ногах

И. п. стойка, руки на пояс. 8-10 раз Спина прямая, стараемся выше подпрыгивать.

11. Бег со средней скоростью. Ходьба. 40 с «Шагом марш!», «На месте стой! Раз, два!»

12. Перестроение в круг.

«Берем мяч!», «Встаем в круг!» (держаться сначала за руки) ориентироваться по линии нарисованного круга Дети берут мячи и встают на свои места.

13. Подбрасывание и ловля мяча. 15-20 раз Дети подбрасывают и ловят мячи по команде воспитателя, затем самостоятельно. Воспитатель обращает внимание детей на невысокое подбрасывание и мягкое движение руками при ловле. Непойманный мяч дети тут же подбирают и продолжают упражнение.

14. Переход к другому месту занятий. Построение. 20 с Дети складывают мячи в корзину. «Давайте встанем к белой полоске (проложенному шнуру)» дети подходят к черте и встают так, чтобы не мешать друг другу.

15. «Зайчики»

Дети делают несколько мягких подскоков на месте на двух ногах.

Затем от черты прыгают до середины площадки (как зайчики).

Шагом возвращаются к черте.

6-8 раз 3-4 м

3-4 м Руки в такт движениям перемещаются вверх – вниз. Воспитатель следит за мягкостью прыжков (как зайчики) и одновременностью толчка обеими ногами (без прискока).

Игра «Спящая лиса» Выбирается «Лиса» (водящий). Она уходит в «норку» (в угол площадки, где крепко спит (закрывает глаза). Дети резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время воспитатель дает команду «Лиса проснулась!». Все дети, спасаясь от «Лисы», бегут в домик (за черту на противоположной от «норы» стороне площадки). «Лиса» их догоняет, стараясь поймать (дотронуться рукой). Пойманных отводит к себе в «нору». Выбирается новая «Лиса», и игра повторяется (пойманные в одном повторении не участвуют). В конце воспитатель отмечает самую ловкую «Лису».

III Заключительная часть

5 мин

16. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания.

И. п. шаг, руки внизу.

1-2 – руки вверх глубокий вдох через нос

3-4 – выдох через рот 1 круг Воспитатель следит за мягкостью выполнения движений. Чтобы дети восстановили дыхание.

17. Построение в шеренгу. 10 с «Давайте встанем к белой полоске (проложенному шнуру)» дети подходят к черте и встают так, чтобы не мешать друг другу.

17. Игра на внимание «Гномы и великаны» 3 мин На команду «Гномы!» дети садятся на корточки, на команду «Великаны!» встают. Воспитатель делает «обманки» На команду «Гномы!» - встает, а на команду «Великаны!» садится на корточки. Кто ошибся выходит, оставшийся один победитель.

17. Построение. Подведение итога занятия. Прощание 30 с
Воспитатель подводит итоги занятия, хвалит детей за занятие