Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад комбинированного вида № 3 Барабинского района Новосибирской области



«Конспект занятия по физической культуре на прогулке»

Провела Герман М.М.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей

Задачи:

Образовательные:

• Упражнять детей в ходьбе и беге.

• Развивать ритм и темп движений

• Продолжать учить ходить в колонне по одному.

• Формировать правильную осанку во время ходьбы.

• Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

• Добиваться уверенного и активного выполнения основных движений

• Учить действовать по сигналу воспитателя во время выполнения упражнений и игры

Развивающие *(оздоровительные)* :

при выполнении общеразвивающих упражнениях

• Совершенствовать двигательные навыки и **физические качества**,

• Развивать познавательный интерес к своему здоровью

• Развивать быстроту реакции

Воспитательные:

• Приобщать к регулярным [занятиям физической культурой](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-fizkulture);

• Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе;

• Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов

Оборудование: свисток, бубен, маленькие пластмассовые шары, скакалка, кегли

Метод: наглядный, вербальный

Способ организации: поточный способ

Ход **занятия***(20 мин.)*

Построение в одну шеренгу по ориентиру *(скакалка)*.

Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом по сигналу воспитателя *(под удары в бубен)*. Подается сигнал воспитателя к ходьбе *(под удары в бубен)* колонной по одному за ведущим в обход площадки. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки на пояс, в стороны; хлопки в ладоши над головой. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам площадки поставить ориентиры – кубики или кегли.

Дыхательная гимнастика *«Греем руки»*.

И. п. : стоя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

Вдох через нос. Длительный выдох на руки через рот. Повторить 4—5 раз.

II часть. Игровые упражнения 10 мин.

*«Не задень»*. Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи, поставленными в один ряд *(40-50 см один от другого)*. Дистанция 3-4 м. Игровое упражнение выполняется поточным способом *(2-3 раза)*

*«Кто быстрее»* *(эстафета)*. Дети строятся в одну колонну. Воспитатель обозначает линию старта (кладет скакалку, на расстоянии 3 м от линии ставят кубик или кеглю. Первый ребенок бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в колонну, передавая мяч следующему игроку, и встает в конец колонны. Игровое упражнение выполняется поточным способом. Повторить 2-3 раза.

Дыхательная гимнастика *«Поза дерева»* *(1 мин.)*. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повёрнуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

III Подвижная игра *«Огуречик, огуречик.»* 2 мин. *(игра выполняется 2-3 раза)*

Цель:

На одной стороне зала воспитатель (ловишка, на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

IV часть Игра малой подвижности 2 мин.

*«Сделай фигуру»*

Цель: учить действовать по сигналу воспитателя, бегать по всей площадке не наталкиваясь друг на друга, развивать координацию движения

Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке. На следующий сигнал *(свисток)* все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились *(оказались наиболее удачными)*. Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

Заключительная часть

Дети строятся в одну шеренгу по ориентиру. Воспитатель спрашивает детей, понравилось ли им **занятие**, чему они сегодня научились. **Занятие окончено**.