***Физкультурное занятие на свежем воздухе на основе подвижных игр во второй младшей группе.***

**Тема:** "Путешествие по городу"

Инструктор по ФИЗО: Доронина И.В.

**Задачи:**

1. -Оздоровительная- укреплять опорно-двигательный аппарат.

2. -Воспитательная- воспитывать интерес к двигательным действиям, развивать внимание, дисциплинированность и умение играть в детском коллективе

3. -Образовательная- закреплять в игровой форме основные виды движений *(ходьба, бег, упражнения в равновесии).*

**Оборудование**: ( спортивная площадка), шнур, разноцветные пластмассовые колечки, веревка 6 м, игрушка -автомобиль большая и маленькая, флажки: красные, желтый, зеленый

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ход занятия  Содержание | Дозировка | Методические указания | Примечание |
| 1. | **Вводная часть**  **Инструктор:**  Ребята, сегодня я предлагаю отправиться в путешествие по городу. Во время нашей экскурсии мы увидим городской транспорт, пассажирский, грузовой.  Дети образуют круг и встают на некотором расстоянии друг от друга. Педагог находится в центре круга, показывает движения, которые дети повторяют вслед за ним, медленно читает текст:  Едем, едем на машине,  Нажимаем на педаль.  Газ включаем, выключаем  Смотрим пристально мы вдаль.  Дворники счищают капли.  Вправо, влево. Чистота!  Волосы ерошит ветер  Мы шоферы - хоть куда! | 4 мин  1 мин  3 мин  3-4раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза | дети стоят произвольно  показ картинок с транспортом  дети становятся в круг  движения по тексту  пружинка руки на поясе  два наклона вперед, руки вниз  наклоны вправо, влево  одна рука козырьком ко лбу, посмотреть вправо, влево  хлопки в ладоши  наклоны головы вправо-влево  поднять руки вверх -в стороны |  |
| 2. | **Основная часть.**  **ОВД**.  1**. П.и.«Трамвай»**  Инструктор читает стихи:  Мы веселые трамвайчики,  Мы не прыгаем как зайчики,  Мы по рельсам ездим дружно.  Эй, садись к нам, кому нужно!  Дети парами становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие - левой. Это трамвай. Инструктор стоит в стороне от детей, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, красный.  Он объясняет детям, что трамвай двигается на зеленый сигнал, на желтый замедляет ход, а на красный- останавливается. Воспитатель поднимает зеленый флажок - и трамвай едет: дети бегут по краям площадки. Если воспитатель поднимает желтый или красный флажок, трамвай замедляет ход и останавливается.  **2.П.и**. **«Цветные автомобили»**  Для игры готовят разноцветные картонные кружки и такого же цвета флажки.На игровой площадке проводится линия или чертится круг диаметром 6—7 м. У линии или по кругу стоят дети-*«автомобили»*, держа в руках цветные кружки — это рули автомобилей, определяющие их цвет. В центре круга или на определенном расстоянии перед линией стоит Инструктор с цветными флажками в руках. Когда инструктор поднимет флажок, то *«автомобиль»* такого же цвета выезжает за линию, постепенно набирает скорость (переходит на бег, ребенок ездит, крутит руль в том или ином направлении, подражает звуку работающего мотора и издает сигналы.  **3. П.и."Воробушки и автомобиль"**  Дети — *«воробушки»*, сидят в своих *«гнездышках»* *(на верёвочке)*. Инструктор изображает *«автомобиль»*.Как только инструктор произнесет: *«Полетели воробушки на дорожку»*, дети спрыгивают с веревки вперед на двух ногах и начинают бегать по площадке. На слова *«Автомобиль едет, летите воробушки в свои гнездышки!»* — *«автомобиль»* выезжает из *«гаража»*, а дети должны вернуться в *«гнезда»* *(сесть на скамейку)*. *«Автомобиль»* возвращается в *«гараж»*. | 9 мин  3 мин  3 мин  3 мин | ходьба в прямом направлении в колонне  колонна парами  слушаем условия игры  бег врассыпную,  бег в прямом направлении  поднятие флажков  приучить детей бегать в разных направлениях,  спрыгивать с веревки вперед на двух ногах  вернуться на свое место |  |
| 3. | **Заключительная часть.**  **И.м.п. "Найди автобус**»  Дети стоят врассыпную на игровой площадке рядом с педагогом. Педагог показывает игрушку детям, затем предлагает им отвернуться, сам в это время прячет игрушку.  *Ну-ка, дети, поспешите, и автобус вы найдите*!  Дети ищут игрушку. Нашедший игрушку ребенок приносит ее педагогу. | 2 мин | прячет игрушку  обычная ходьба |  |

***Конспект занятия по физической культуре в старшей группе.***

***(на свежем воздухе)***

Тема: «Мы **любим спорт**!»

Инструктор по ФИЗО: Доронина И.В.

**Цель**: формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы.

**Задачи**:

1.-Оздоровительная- - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;

- учитывать уровень подвижности детей при выполнение игровых упражнений.

2. -Воспитательная- содействовать формированию коммуникативных умений *(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи)*- воспитывать **трудолюбие** и стремление к достижению поставленной цели.

3. -Образовательная- - упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге до 1 минуты;- познакомить с игрой в бадминтон;- повторить игровое упражнение с прыжками.

**Оборудование**: шнуры, бруски высотой 10см, мячи большого диаметра, ракетки, воланы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ход занятия  Содержание | Дозировка | Методические указания | Примечание |
| 1. | **Вводная часть**  **Инструктор:** Кто хочет из вас прославиться,  Спортом пусть занимается. Кто хочет сильным стать и ловким,  Спешит на спортплощадку,  на тренировку!  Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров, расстояние между шнурами одного шага ребенка; бег с перешагиванием через бруски, (высота 10 см, расстояние между брусками 70-80 см;) обычная ходьба.  Бег в среднем темпе продолжительность до 1 минуты.  **Дыхательное упражнение**: «Весёлые шаги».  Ходьба по площадке. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. | 4 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин | Построение в шеренгу  Направо!  За направляющим шагом марш!  перешагивание через шнуры  через бруски  Бег в среднем темпе  Дых. упр. «Веселые шаги» |  |
| 2. | **Основная часть.**  **ОРУ без предметов.**  1)И. П. руки в стороны, ладони вверх.  1-скрестить руки на груди, хлопнув ладонями по лопаткам.  2-И. п .  3-4 то же  2)И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-наклон вправо, левая рука за голову.  2-Ип.  3-4 в другую сторону.  3) И. п,-то же.  1-руки вверх, прогнуться назад.  2,3,4-три пружинящих наклона вперед.  4)И. п. ноги шире плеч., руки на поясе.  Выпады вправо и влево  5)И. п. руки на поясе. 1-4-  4 подскока на правой, 4 на левой,8 на обеих ногах.  **ОВД. (Игровые упр.)**  1. **«Пас друг другу».** Предлагаю образовать пары *.* Передача *(пас)* мяча попеременно правой и левой ногой друг другу. Расстояние произвольное *.*Обращаю внимание на передачу мяча, точность удара при передаче *(пасе)*. По команде инструктора дети меняются заданиями.  **Инструктор**:  По волану бьёт ракетка  Вновь ему лететь за сетку  Нам назвать давно пора  Что же это за игра?  2**.«Отбей волан»**  В руках у одного из пары ракетка, у другого – ракетка и волан. Показать как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в заданном направлении. Другой игрок должен отбить волан обратно. Главное, чтобы волан падал на землю как можно реже. Это задание непростое! Обращаю внимание на передачу волана, точность удара при передаче *(пасе)*.  **Инструктор**:  Эстафета нелегка  Жду команды для рывка.  **3. «Будь ловким» (эстафета).** Предлагаю детям построится в три команды *(дифференцируя, уровень подвижности детей)* у исходной черты. --прыжки на двух ногах между предметами *(кубики)* до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны. | 18 мин  5 мин  6-7 раз  6-7 раз  7-8 раз  по 6 раз  6 раз  4 мин  4 мин  5 мин | дети строятся в круг  наклон глубже  колени не сгибать  прогнуться глубже  Деление на пары  Точный пас  Загадка  Ответы детей  Показ как надо подбросить волан и ударить по нему ракеткой  Точный удар при передаче  Деление на 3 команды  Прыжки на двух ногах до предмета |  |
| 3. | **Заключительная часть.**  Ходьба в колонне по одному.  **Инструктор**: Анализ **занятия***(отметить ловких, сильных, смелых)*. Спросить какие трудности испытали при выполнении игровых упражнений. | 3 мин | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук  Ответы детей |  |

*Конспект физкультурного занятия на свежем воздухе в средней группе.*

**Тема:** « Три медведя»

Инструктор по ФИЗО: Доронина И.В.

**Цель**: формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы.

**Задачи**:

1.-Оздоровительная- приобщение детей к ЗОЖ.

2.-Воспитательная- приобщение детей к ЗОЖ, к действиям сообща и в коллективе, взаимовыручке и дружеским отношениям, получение положительных эмоций и впечатлений от выполнения физических упражнений совместно

3. -Образовательная- развитие волевых качеств: ловкость, быстрота, память, творческое мышление и обогащение словарного запаса детей по средствам называния и повтора детьми названий спортинвентаря, использования художественного слова, желание заниматься физическими упражнениями и интерес к спорту

**Оборудование**: шишки (по две на каждого ребенка), игрушка-медведь, дуги, мячи, письмо в конверте, дуги до 40см высотой, канат, обруч, мешочки с песком весом 200гр., детские скамеечки, кегли, макеты ягод и грибов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ход занятия  Содержание | Дозировка | Методические указания | Примечание |
| 1. | **Вводная часть-** создание игровой мотивации.  **Инструктор:**  Дети, сегодня утром к нам в детский сад почтальон принес письмо и отдал его мне.  Вот оно (показывает конверт с письмом). Давайте прочтём его и узнаем, что же там написано.  -А вот что: «Я пошла в лес по грибы и ягоды. В лесу я заблудилась и стала искать дорогу домой, да не нашла, а пришла в лесу к домику.  Дверь была отворена: я посмотрела в дверь, увидела, что в домике никого нет, и вошла.  В домике этом жили ….»  - Дети, как вы думаете, кто жил в этом домике?  - Я вам дам подсказку. **Послушайте загадку**:  Возле леса, на опушке,  Трое их живет в избушке.  Там три стула и три кружки,  Три кроватки, три подушки.  Угадайте без подсказки,  Кто герои этой сказки?  (Три медведя)  **Инструктор:**  Да девочка попала к трем медведям. Давайте отправимся в лес и поможем девочке найти дорогу домой.  1. Построение в полукруг «Пора отправляться в дорогу»  2. Ходьба в колонне друг за другом - «Отправились в путь».  3. Ходьба в колонне с приседаниями – «Наберем для Мишек ягод и грибов , чтобы они отпустили девочку ».  4. Бег с заданиями – «Проверим, какие мы ловкие» - (по сигналу остановиться, лететь, «как  птички», «как самолеты», бежать, «как спортсмены», «как лисички»).  5. «Идем по кочкам в лесную чащу» - ходьба с высоким подниманием колена.  6. «Под елочкой много шишек, давайте возьмем их для Михаила Иванович, Настасьи Петровны и Мишутки.» - ходьба друг за другом с шишками. | 4 мин  1 мин  30 сек  30 сек  20 сек  20 сек  30 сек  20 сек  30 сек | Дети стоят врассыпную  Показ письма  Читаем письмо  загадка  ответы детей  построение в полукруг  ходьба в колонне по одному  приседания  бег с заданиями по сигналу  ходьба с высоким подниманием колен  дети берут по 2 шишки |  |
| 2. | **Основная часть.**  **ОРУ с шишками.**  1. «Поднимем шишки высоко» - И.П.- О.С., руки с шишками внизу,  1-руки с шишками  вверх, подняться на носки,  2 – вернуться в И.П.  2. «Дерево с шишками качается от ветра»  - И.П.- ноги на ширине плеч, руки внизу.  1 – поднять руки вперед-вверх,  2-наклон туловища с поднятыми руками в одну сторону,  3-в другую,  4-вернуться в И.П.  3. «Наклонилось дерево с шишками»-  И.П. - ноги на ширине плеч, руки с шишками разведены в стороны, 1-наклон вперед. Постараться достать шишками пол,  2- вернуться в И.П.  4. «Шишки упали на землю»- И.П- О.С., руки внизу,  1-присесть, положить шишки на пол,  2– вернуться в И.П.,  3- присесть, взять шишки,  4-вернуться в И.П..  5. «попрыгаем с шишками» - И.П.- О.С.. руки с шишками внизу.  1- прыжок ноги врозь, руки с шишками вверх,  2 – И.П.  **ОВД.**  1. Прыжки вверх с целью достать предмет (шишки в руках инструктора).  2. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.  **Подв.игра « У медведя во бору»**  Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. **Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:**  У медведя во бору  Грибы, ягоды беру.  А медведь не спит,  И на нас рычит.  После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем». | 14 мин  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  5-6 раз  5-6 раз  4-5 раз  4-5 раз  3-4 раза | Тянемся вверх  Прогнуться глубже  Наклон глубже  Сед глубже  Ноги врозь  Прыжки вверх  Достать до шишек  Попади в цель  условия игры  Собирают грибы и ягоды  Бег, ориентация в пространстве |  |
| 3. | **Заключительная часть.**  **Инструктор**:  Дети давайте потихоньку подкрадемся к домику Медведей и укажем девочке дорогу домой, пока Михаил Иванович, Настасьи Петровна и Мишутка не вернулись из леса домой.  -Ходьба на внешней стороне стопы **–«Медвежонок косолапый».**  - Дети, давайте отведем девочку домой и скажем ей, чтобы она больше никогда сама в лес не ходила.  Занятие окончено:  До свидания, дети!  Вы сегодня молодцы, спасли девочку. | 2 мин | Ходьба на внешней стороне стопы |  |

***Конспект физкультурного занятие на воздухе в подготовительной группе .***

Тема: « Пожарные учения»

Инструктор по ФИЗО: Доронина И.В.

**Цель**: Через подвижные игры, обеспечить оздоровление детей на свежем **воздухе**.

**Задачи**:

1.-Оздоровительная- укреплять мышцы конечностей и туловища, развивать быстроту, ловкость, стимулировать функции дыхания.

2. -Воспитательная- воспитывать такие качества как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по играм и состязаниям. Вызвать у детей положительный, эмоциональный настрой, доброе жизнерадостное настроение.

3. -Образовательная- закрепить в игровой форме навыки выполнения спортивных упражнений (бег, ходьба, передвижение вперед на двух ногах построение и перестроение в колонны, в круг)., управлению своей деятельностью. Развивать навык бега, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование**: 3 обруча с красными лентами,3 ведерка, 3 обруча, 3 веревки, 3 набивных мяча, красный платок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ход занятия  Содержание | Дозировка | Методические указания | Примечание |
| 1. | **Вводная часть**  **Инструктор:** Ребята, самое дорогое у человека – это жизнь. И порой она обрывается в огне, во время **пожара**.  Кто тушит **пожар? .**Верно.  А какие должны быть **пожарные**(дети: сильные и смелые, ловкими и быстрыми, отважными и дружными, а вы хотите побывать настоящими **пожарными**. Тогда давайте начнем тренировку..  **Ходьба:**  -обычная;  -на носках, руки вверх, в стороны;  -на пятках, руки за головой;  **Бег:**  -обычный;  боковым галопом  -«змейкой»  **Восстановление дыхания.**  В обход по залу шагом марш.  Идем шагом, восстанавливаем дыхание.  Перестроение в три колонны | 6 мин  1 мин  2 мин  2 мин  1 мин | дети стоят произвольно  беседа  ответы детей  ответы детей  построение в колонну по одному  на носках  на пятках  правым, левым боком  змейкой  шагом  перестроение в 3 колонны |  |
| 2. | **Основная часть.**  **ОРУ без предметов в трех коннах.**  **1**.И.п.-о.с., руки за голову  1-руки в стороны,  2-И.п. ( 3-4 то же)  **2**. И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях.  1-поворот вправо(влево), руки в стороны;  2-И.п. ( 3-4 то же)  **3**. И.п.-стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1-наклон вперед, коснуться руками пальцев правой ноги.  2-И.п.  3- наклон вперед, коснуться руками пальцев левой ноги.  4- И.п.  **4**. И.п.- о.с., руки на пояс.  1-Правую ногу на носок, руки в стороны;  2- руки вверх, хлопок над головой;  3-руки в стороны;  4-И.п.  ( то же в лево)  **5**. И.п.-о.с. руки на пояс.  1- присесть, руки вытянуть вперед;  2- И.п.  **6**. И.п.-о.с. руки внизу;  1- прыжок ноги врозь, хлопок над головой;  2- И.п.  **ОВД.**  **Инструктор**:  Теперь вы готовы приступить к выполнению заданий, как настоящие **пожарные**.  **1. задание. эстафета "Потуши пожар"**  На некотором расстоянии от команд лежат обручи с красными ленточками. В руках у первого участника ведёрко. Он бежит до обруча, забирает одну ленточку, кладёт в ведёрко, оббегает обруч, возвращается, передаёт ведёрко следующему. Побеждает команда выполнившая задание первой.  **2 задание. Эстафета " Полоса препятствия"**  Каждому участнику команд надо пролезть в обруч, пройти по веревке, перепрыгнуть через набивной мяч, вернуться назад передать эстафету другому участнику. Побеждает команда которая первая пройдет полосу препятствия.  **3 задание. Подвижная игра *«Огонек»*.**  Все участники игры встают в круг. Водящий с платочком идет за кругом, кладет его на плечо одному из играющих и быстро бежит по кругу, а тот, кому положили платок, берет его в руку и бежит за водящим. И тот и другой стараются **занять** свободное место в круге. Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему платок на плечо, прежде чем тот займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место. Если же убегающий первым встанет в круг, то водящим остается игрок с платком. Он идет по кругу, кому-то кладет платочек на плечо, игра продолжается. | 21 мин  6 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  8-10 раз  8-10 раз  5 мин  5 мин  5 мин | три колонны  руки прямые в стороны  поворот реще  наклон глубже  колени не сгибать  хлопок над головой  сед глубже  ноги врозь  выполнение поточным способом  объяснение задания  Старт выполняется по сигналу  Точная передача  Объяснение задания  На старт! Внимание!  Марш!  Плавила игры  Не перебегать через круг  Не задерживать бегущего |  |
| 3. | **Заключительная часть.**  **И.м.п. « Горит- не горит»**  Дети идут в колонне по одному по спортивной площадке. Инструктор называет любой **предмет**. Если это «**хорошо загорается**», дети поднимают руки вверх, если нет опускают вниз.  **Инструктор**:  -Молодцы вы, ребята, ловкие,  смелые, быстрые, умелые. | 3 мин | Шагом в колонне по одному  Слушаем внимательно |  |