***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 занятияСодержание  | 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 ветерМы шоферы - хоть куда! | 4 мин1 мин3 мин3-4раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза | дети стоят произвольнопоказ картинок с транспортомдети становятся в кругдвижения по текступружинка руки на пояседва наклона вперед, руки внизнаклоны вправо, влевоодна рука козырьком ко лбу, посмотреть вправо, влевохлопки в ладошинаклоны головы вправо-влевоподнять 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 мин3 мин3 мин3 мин | ходьба в прямом направлении в колоннеколонна парамислушаем условия игрыбег врассыпную,бег в прямом направленииподнятие флажковприучить детей бегать в разных направлениях, спрыгивать с веревки вперед на двух ногахвернуться 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 игрушкуобычная 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 занятияСодержание  | 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 мин30 сек30 сек30 сек30 сек1 мин1 мин | Построение в шеренгуНаправо!За направляющим шагом марш!перешагивание через шнурычерез брускиБег в среднем темпеДых. 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 же2)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 влево5)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 ракеткаВновь ему лететь за сеткуНам назвать давно пораЧто 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 нелегкаЖду 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 мин5 мин6-7 раз6-7 раз7-8 разпо 6 раз6 раз4 мин4 мин5 мин | дети строятся в кругнаклон глубжеколени не сгибатьпрогнуться глубжеДеление на парыТочный пасЗагадкаОтветы детейПоказ как надо подбросить волан и ударить по нему ракеткойТочный удар при передачеДеление на 3 командыПрыжки 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 рукОтветы 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 занятияСодержание  | 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, «какптички», «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 мин1 мин30 сек30 сек20 сек20 сек30 сек20 сек30 сек | Дети стоят врассыпнуюПоказ письмаЧитаем письмозагадкаответы детейпостроение в полукругходьба в колонне по одномуприседаниябег с заданиями по сигналуходьба с высоким подниманием колендети 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 шишкамивверх, 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 боруГрибы, 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 мин4-5 раз4-5 раз4-5 раз5-6 раз5-6 раз4-5 раз4-5 раз3-4 раза | Тянемся вверхПрогнуться глубжеНаклон глубжеСед глубжеНоги врозьПрыжки вверхДостать до шишекПопади в цельусловия игрыСобирают грибы и ягодыБег, 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 занятияСодержание  | 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 мин1 мин2 мин2 мин1 мин | дети стоят произвольнобеседаответы детейответы детейпостроение в колонну по одномуна носкахна пяткахправым, левым бокомзмейкойшагомперестроение в 3 колонны |  |
| 2. | **Основная часть.**  **ОРУ без предметов в трех коннах.****1**.И.п.-о.с., руки за голову1-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 мин6 мин6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз8-10 раз8-10 раз5 мин5 мин5 мин | три колонныруки прямые в стороныповорот рещенаклон глубжеколени не сгибатьхлопок над головойсед глубженоги врозьвыполнение поточным способомобъяснение заданияСтарт выполняется по сигналу Точная передачаОбъяснение задания На старт! Внимание!Марш!Плавила игрыНе перебегать через кругНе 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 одномуСлушаем внимательно |  |