

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка - детский сад «Солнышко»
города Котовска Тамбовской области

Конспект физкультурного занятия на улице
для мальчиков старшей группы

Цель: Создать положительный эмоциональный настрой, акцентировать внимание на значимость развития мужских качеств.

Совершенствовать умение метать предмет в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега. Развивать умение входить в заданный образ. Содействовать формированию ловкости, внимания, быстроты реакции, двигательной активности.

Место проведения: спортплощадка, t° воздуха $+3 - +9^{\circ}\text{C}$

Оборудование: обручи, гимнастические палки, корзины.

Физические упражнения	Дозировка, темп, время	Организационно-методические указания	Примечание
«Кругосветное морское путешествие»	30 мин.	- Ребята, сегодня мы с вами не просто воспитатель и дети, а команда отважных моряков. Наша команда очень долгое время находилась в кругосветном плавании и решила бросить якорь в одной изумительно красивой бухте. Мы передохнули, утолили жажду кокосовым молоком, а дальше... любопытство взяло верх над усталостью. Давайте найдём знаменитую поляну Воинов и примем участие в спортивных состязаниях боевых племён.	
«Ритуал посвящения»	2-3 мин.	- Но прежде, чем попасть на ритуальную поляну, необходимо выполнить «боевую раскраску воинов», разделимся на красных и синих воинов. Каждый из вас сейчас пройдёт ритуал посвящения в мужчин-воинов. Теперь вы воины-защитники! Какими должны быть защитники? (сильные, ловкие, добрые, справедливые, умные и т. д.)	гуашью рисуются на лице 2-3 кружка или линии вручить копье (палку) и амулет (пуговица на ниточке)
I. Вводная часть. Бег вокруг детского сада	медленно 250 м 2,5 мин.	- В путь! За приключениями!	
Ходьба по стадиону 3-4 глубоких вдоха носом Построение в две шеренги (красные и синие воины)	20 сек. 10 сек.	Вот и вышли мы на поляну. Восстановим дыхание. Первым делом мы должны слиться с Природой, раствориться в ней, превратившись в молодые, гибкие деревья с сильными ветвями.	
II. ОРУ «Упругие ветви» И. п.: ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу 1-2 – палку вверх, прогнуться 3-4 – и.п. «Гибкий ствол» И. п.: ноги на ширине плеч, палка в двух руках внизу. 1-3 – палку вверх, наклон вправо, влево 4 – и.п.	6 раз - вдох -выдох 6 раз	Давайте убедимся, какие у нас упругие ветви. На раз-два палку вверх, прогнуться, на 3-4 – руки вниз, выдох. А какой у нас гибкий ствол! Почувствуйте это всем телом. Наклоняемся пониже.	

<p>«Сильный ствол» И. п.: ноги врозь на ширине плеч, палка внизу 1-2 – наклон вперёд, голова прямо 3-4 – и. п.</p> <p>«Крепкие корни» И. п.: ноги на ширине плеч 1-3 – присесть, палку вперёд 2-4 – и. п.</p>	<p>6-7 раз</p> <p>- вдох</p> <p>-выдох</p> <p>6-7 раз</p>	<p>Ствол у нас не только сильный, но и гибкий.</p> <p>Дерево бывает сильным благодаря крепким корням. Вот какие у нас крепкие корни!</p>	
<p>«Превращение в воинов»</p> <p>Прыжки с кочки на кочку (из обруча в обруч)</p> <p>Дыхательное упражнение 1-2 – руки вверх 3-4 – руки вниз</p>	<p>6 обручей по 3-4 раза</p> <p>4-5 раз вдох выдох</p>	<p>Молодые деревья снова становятся воинами и готовы выйти на тропу состязаний.</p> <p>На тропе состязаний непроходимое болото. Преодолеть его можно только прыгая с кочки на кочку. «Копьё» впереди, в обеих руках.</p> <p>Восстановим силы и дыхание перед дальнейшими состязаниями.</p>	
<p>Бег с преодолением препятствий</p>	<p>средняя скорость 1 мин. 45с</p>	<p>И в путь! Копья на плечо: шагом марш, синие воины в одну сторону, а красные – в другую.</p> <p>Побежали со средней скоростью, преодолевая препятствия.</p>	
<p><u>ОВД</u> Ходьба, построение в круг вокруг корзины (во время ходьбы дыхательное упражнение «Ёжики»).</p>	<p>20 сек.</p>	<p>Переходим на ходьбу и выполняем дыхательное упражнение «Ёжики».</p>	
<p>Метание «копья» в корзину</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Следующее состязание заключается в метании копья в цель. Целью служить будет корзина</p>	
<p>Бег в парах, взявшись за палки, как за носилки</p> <p>Бег в круге, держа друг друга за палки-копья</p>	<p>темп средний 90 сек. + <u>50 сек.</u> 140 сек</p>	<p>Впереди нас ждут ещё несколько серьёзных испытаний.</p> <p>Встанем парами и возьмём друг друга за копья, как за носилки. Побежали!</p> <p>Не останавливаясь и держась за палки, перестраиваемся в круг, бежим по кругу. На счёт «три» бежим в другую сторону.</p>	
<p>Ходьба, восстановление дыхания</p>	<p>20 сек.</p>	<p>Посмотрите, впереди глубокий ров, его надо перепрыгнуть.</p> <p>Но сначала надо сделать «тропу копий» - это для следующего состязания.</p>	
<p>Прыжки через ров с разбега.</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Прыгаем через ров. Будьте внимательны и отталкивайтесь сильнее ногами, чтобы не провалиться в ров.</p>	
<p>Бег змейкой между палками-копьями с разным чередованием.</p>	<p>медленно, 2 мин 45 сек. дыхание носовое</p>	<p>Теперь нам необходимо научиться запутывать следы. Продолжаем бег.</p>	

<p>А также бег по всему стадиону, имитируя запутывание следов. Ходьба, восстановление дыхания. «Не урони честь своего оружия». Удержание палки на ладони</p>	<p>20 сек. 3-4 раза 2-2,5 мин</p>	<p>А теперь нас ждёт последнее испытание, оно называется «Не урони честь своего оружия». Необходимо удержать копьё на ладошке. Готовы? Начали! Молодцы! Все очень старались</p> <p>Вот и закончились наши испытания и мы превращаемся из воинов в красивое сильное дерево, чтобы в любой момент по зову превратиться в сильных воинов – защитников своей земли.</p>	
--	---	---	--