Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Красная шапочка»№2

**КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ НА ВОЗДУХЕ**

Тема: «Прогулка в лес»

Воспитатель: Соснина Н.А.

Программное содержание.

Упражнять детей в ходьбе змейкой между предметами; ходьбе по узкой дорожке (ширина -20 см, длина -2,5 м)и по доске; в перешагивании через предметы; в прыжках на двух ногах вверх, доставая предмет.

Закреплять ходьбу в колонне по одному и парами; бег по сигналу до указанного места.

Развивать ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх.

Учить действовать совместно, выполняя указания взрослого и правила в подвижных играх; воспитывать внимательность.

Пособия: плоскостные ёлочки(в рост ребёнка)- 5 шт., канаты(длина 2,5 м)- 2шт.,доски ширина 20 см)- 2 шт., игрушки: заяц, лиса ,медведь, волк; бубен.

***Ход занятия.***

 ***I часть. Вводно- подготовительная.***

Дети строятся в круг. Воспитатель говорит: « Сегодня мы с вами отправимся в лес на прогулку. Нужно быть очень внимательными, так как по дороге встретятся различные трудности. Мы должны их преодолеть и прийти на полянку ,где поиграем в весёлые игры».

1.Ходьба в колонне по одному змейкой между ёлочками ( «Старайтесь не задеть ёлочки- они могут уколоть»).

2.Ходьба между канатами, расположенными на расстоянии 20 см (« Дорожка стала узкой, поэтому будьте внимательны»).

3.Ходьба по доске («А теперь нужно перейти через мостик, Смотрите не упадите в воду»)

4. Лёгкий бег («Догоняйте меня!»)

5.Ходьба парами и нормализация дыхания (Дорожка стала широкой, поэтому давайте станем в пары . Глубоко вдыхаем лесной воздух»)

***II часть. Основная.***

1.Общеразвивающие упражнения («Вот мы и пришли на полянку. Давайте станем в круг аи покажем, что мы видели по дороге»)

2. Игра «Беги к игрушке». Воспитатель говорит детям: «Сейчас мы поиграем с нашими добрыми зверюшками – они нас ждут под ёлочками» Обращаю внимание детей на игрушки (волка, медведя, лису) под плоскостными ёлочками, расположенными в разных местах площадки. Объясняю правила игра : « По моему сигналу – удару бубен - - беги к той игрушке , которую назову». Игра проводится 3 раза.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ | ВЫПОЛНЕНИЕ | ДОЗА | МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ |
| Ноги слегка расставлены, руки опущены | **«Елки пушистые»**Развести руки в стороны(Вот какие пушистые ёлочки в и. п.) |  5 раз | Не сгибаться в исходном положение. |
| Ноги слегка расставлены, руки опущены | **«Зайчик прячется от волка»**Присесть, наклоняя голову к коленям и обхватывая их руками ; вернуться в и .п. |  5 раз | Хорошо выпрямляться в исходном положении. |
| Ноги слегка расставлены, руки вверху. | **«Ветер раскачивает деревья»**Легкое покачивание вправо-влево | 6 раз | При наклонах ноги не сгибать. |
| Ноги слегка расставить пошире, руки за спиной | **«Сорви цветок»**Наклониться вперёд.»сорвать цветок,выпрямиться» | 5 раз | При наклонах ноги в коленях не сгибать, тянуться как можно дальше |
| Ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди(«как лапы у зайчика») | **«Зайчик прыгает»**Прыжки на месте на двух ногах | 8 раз | Выполнять прыжки легко на носочках |

3.Игра «К зайке в гости». Воспитатель приглашает детей в гости к зайке. Предупреждаю, что по дороге пенёчки : «Будьте внимательны и старайтесь не задевать за них, иначе можно упасть».

Дети идут за воспитателем, перешагивая через маленькие пенёчки, подходят к зайчику и здороваются с ним.

**III часть. Заключительная.**

Воспитатель : «Молодцы дети, хорошо играли и выполнили все задания. А теперь пора возвращаться домой. Давайте пойдём по той дорожке ,по которой шли сюда».