**Игровое занятие по теме «Светофор» на воздухе**

(старшая группа)

**Цель**: развивать умение ориентироваться в пространстве, применять правила движения по сигналу светофора, учить играть в индивидуально – групповые игры с мелким спортивным инвентарем, развивать ловкость, выносливость, быстроту.

**Оборудование**: сигналы светофора, мелкий спортивный инвентарь(скакалки, кольцебросы, мячи, теннисные ракетки с мячиками), кегли, клюшки, пластмассовые мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | доз | Указания педагога |
| 1. | Ходьба и бег на дистанцию 450 метров с изменением темпа движения на сигнал светофора.  Дыхательные упражнения  **«*Регулировщик».***  И.п. – о.с., руки внизу. Вдох – одна рука вперед, другая назад, выдох – поменять положение рук.  ***«Маятник»***  И.п. – стоя.  Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох  Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок –вдох  Выдох пассивный между вдохами  ***«Шаги»***  И.п. – стоя.  Поднять вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге слегка приседаем – вдох  Правая нога опускается на пол, левая выпрямляется в колене – выдох пассивный через нос или рот.  То же другой ногой. |  | Беседа о правилах дорожного движения.  На красный сигнал – ходьба, зеленый – бег, желтый – ускоренная ходьба.  Следить за дыханием, бег выполнять в медленном темпе, действовать по сигналу. |
| 2. | Игровое упражнение «Путешествие на машине»  Игровые упражнения с мелким спортивным инвентарем, на сигнал – смена движений.  Эстафеты   1. «Выбей кеглю клюшкой». Дети делятся на 3 команды по цветам светофора. На сигнал ведут клюшкой мяч к обозначенной линии, стараются сбить мячом кеглю. Обратно возвращаются, передают клюшку следующему игроку. 2. «Светофор». У каждой команды набор пластмассовых мячей трех цветов. Дети, преодолевая препятствия – бег «змейкой» должны разложить мячи в обручи соответствующих цветов. 3. Круговая эстафета с мячом. Команды строятся в 3 круга. По сигналу игрок, у которого в руках мяч, обходит круг своей команды, подбрасывая мяч вверх в движении, передает его следующему игроку.   Подвижная игра «Постройся быстро». На сигналы светофора дети двигаются по площадке в разном темпе. На сигнал - свисток должны быстро построиться в колонну по одному у кубиков соответствующего цвета. |  | Зеленый сигнал – передвигаться по площадке шагом, красный – остановка рядом с пособием, упражнения с ним.  Пособия менять, действовать по сигналу.  Следить за хватом клюшки, за линию не заступать, выигрывает команда, которая сбила кеглей больше всех.  Брать по одному мячу, движения выполнять только после передачи эстафеты.  Если мяч упал, то движение начинается с того места, где его уронил игрок.  Зеленый – быстрый бег, красный – ускоренная ходьба, желтый – ходьба на месте.  Соблюдать равнение при построении. |
| 3. | Медленная ходьба с выполнением дыхательных упражнений. |  | Темп спокойный |