**Физкультурное на воздухе.**

**«Долина веселых движений»**

Программные задачи:

1. Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни;
2. упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную, с выполнением заданий по команде воспитателя;
3. продолжать учить детей перестроению из одной колонны в три;
4. продолжать учить детей занимать исходное положение, выполнять упражнения в соответствии с темпом музыки;
5. продолжать отрабатывать технику прыжка, энергично отталкиваться от поверхности двумя ногами, с продвижением вперёд, в высоту и мягком приземлении при подпрыгивании;
6. упражнять детей в подлезании под верёвку, продолжать учить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками с хлопком.
7. Способствовать развитию психофизических качеств: ловкости, быстроты.
8. Воспитывать у детей выдержку, организованность, инициативность.

Материалы: средние мячи по количеству детей, 4 стойки с натянутой верёвкой, 5 обручей, 8- 10 шишек, 4 гимнастических палки.

Декорации: нарисованное дерево с дуплом, исскуственная ель с шишками, цветок ключик, листья; изображения: долины, белки, крота, пчёл,; маски: дракончика, олимпийского мишки.

Ход занятия

Дети в одной колонне под марш входят на участок, останавливаются и перестраиваются в шеренгу.

Восп.: Здравствуйте, ребята! Какие вы бодрые, весёлые. Вы, наверное, любите спорт?

Дети: (говорят речовку) *Спорт ребятам очень нужен,*

*Мы со спортом крепко дружим.*

*Спорт – здоровье,*

*Спорт – игра.*

*Физкульт – ура!*

Восп.: Ребята, это просто здорово, потому, что сегодня нам понадобится ваша смелость, ловкость и быстрота.

У моего друга Дракоши случилось несчастье… а, впрочем, сейчас он вам сам всё расскажет.

(в зал входит дракончик).

Дракоша: Здравствуйте, ребята! Я самый несчастный дракончик на свете!

Сегодня утром я проснулся и не нашёл своё хорошее настроение, оно пропало. Я везде его искал, но нигде не нашёл. И теперь я всё время грущу.

Восп.:Ребята, поможем Дракоше!

Дети: да!

(Дракоша присоединяется к детям).

I

Восп.:*Направо! Отправляемся в дорогу,*

*Дружно зашагали в ногу –*

(ходьба обычная в колонне).

*Ох, дорожка непростая,*

*Осторожно на носках шагаем -*

(ходьба на носках – руки за головой).

*А на лесной тропинке*

*Еловые иголки да шишки –*

(ходьба на пятках – руки за спиной).

*Перед нами бревно, очень длинное оно.*

*Мы по брёвнышку пройдём*

*Ни за что не упадём –*

(ходьба приставным шагом вправо).

*А на лугу – лужочке растут цветочки,*

*И трава высокая.*

*Осторожно шагаем,*

*Колени выше поднимаем* –

(ходьба с высоким подниманием колен).

*Разбрелись все по лужочку,*

*Собирают все цветочки -*

(ходьба врассыпную).

*Отдохнули чуть-чуть,*

*Продолжаем свой путь –*

(ходьба в колонне).

*Мы умеем бегать быстро*

*И в лесу и в поле чистом –*

(бег в колонне)

*Раз, два, три, четыре, пять.*

*Ни за что нас не догнать -*

(бег врассыпную).

Бег в колонне, переход на ходьбу.

Дыхательное упражнение.

Восп.:Ребята, мы приближаемся к долине весёлых движений.

Давайте пойдём тише и скажем друг другу «Т-с-с-с», «т-с-с-с», «т-с-с-с».

Восп.: ребята, нас кто - то встречает! На участок входит воспитатель в маске олимпийского мишки – Олимпикус).

Олимпикус: Здравствуйте, ребята! Меня зовут Олимпикус, я живу в долине весёлых движений.

*Я зарядку уважаю*

*Каждый новый день*

*С зарядки начинаю.*

*Рано утром я встаю*

*И при солнце и в ненастье*

*Открываю окна настежь.*

*Приступаю я к зарядке.*

*Вместе пятки, врозь носки –*

*Приседанья и прыжки.*

*Сто весёлых упражнений*

*Со скакалкой и мячом!*

*Будешь делать их без лени,*

*Тоже станешь силачом.*

Восп.: Олимпикус, ребята тоже знают много весёлых движений с мячом, и с удовольствием тебе их покажут. Присоединяйся к нам.

Перестроение в три звена.

II

**Общеразвивающие упражнения со средним мячом.**

«Мяч вверх» И. п.: о. с; мяч в руках внизу. Поднять мяч перед собой, поднять вверх, опустить пред собой, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6 – 8 раз.

«Качели». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в пря­мых руках вверху. Выполнить наклон вправо, вернуться в исходное положение. Повторить тоже влево. Повторить упражнение 6 – 8 раз.

«Наклоны» И. п.: стоя, ноги широко расставлены, мяч в двух руках у груди. Наклониться как можно дальше вперёд, коснуться мячом пола, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6 – 8 раз.

«Повернись-присядь» И. п.: стоя, мяч в двух руках над головой. Выполнить поворот вправо, присесть на пятки, коснуться мячом пола сбоку, вернуться в исходное положение. Выполнить тоже в другую сторону. Упражнение повторить 6 – 8 раз.

«Приседания» И. п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в руках у груди. Выполнить приседание – мяч в прямых руках перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6 – 8 раз.

«Поскоки» И. п.: о. с. Левую ногу поставить на мяч, сделать несколько поскоков влево вокруг мяча на правой ноге, вернуться в исходное положение. Поставить на мяч правую ногу, сделать несколько поскоков на левой ноге вправо вокруг мяча, вернуться в исходное положение. Поскоки выполнять по два раза на правой и на левой ноге.

Олимпикус: Ваши весёлые движения мне очень понравились! Я открою вам секрет: то, что вы ищите, спрятано в волшебном сундуке. Сундук тот находится на другом берегу реки. Волшебный сундук закрыт на ключ, а где тот ключ никто не знает (Олимпикус прощается с детьми и желает им удачи).

Перестроение из звеньев в колонну.

Восп.: Ребята, мы прибыли на место, вот сундук, но он закрыт на замок, а ключа от замка у нас нет. Нам придётся его найти.

Посмотрите дерево, а в дереве дупло, может быть там спрятан ключ?

Я поближе подойду, и тихонько посмотрю (восп.. подходит к дереву, из дупла доносится звук - «ж – ж – ж»).

Дети, что это?

Дети: Пчёлы!

Основные виды движений

Восп.: Поиграем?

Дети: Да!

Восп.: тогда слушай мою команду: на 1-й – 2-й рассчитайсь!

Игра «Осы и пчёлы».

Подбрасывание мяча вверх и ловля с хлопком – дети разделены на две команды («Осы» и «Пчёлы»), находятся на разных сторонах участка. По команде инструктора «Пчёлы, летите, мёд собирайте» Пчёлы «летят» на середину участка. У них в руках мячи. Это мёд. Пчёлы подбрасывают мячи вверх и ловят их. В это время осы ждут. По команде Восп.: – «голодные Осы скорей вылетайте» осы вылетают из укрытия и стараются поймать Пчёл – коснуться рукой мяча. Задача Пчёл – улететь с мёдом (мячом) в свой улей. Тот, кого поймали Осы, выходит из игры. Дети меняются ролями, игра повторяется.

2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (из обруча в обруч), прыжки в высоту.

Восп.: *Белки прыгают с ветки на ветку.*

*Любят орешки белкины детки.*

*Достать шишку нелегко*

*Надо прыгать высоко.*

Игра «Белки» Дети прыгают из обруча в обруч, выпрыгивают из последнего обруч, выполняют прыжок, в высоту, касаясь рукой подвешенной на высоте вытянутой руки ребёнка «шишки»

Упражнение выполняется поточно.

Подлезание под верёвку, натянутую на высоте 30 – 40 см.

Восп.: *Под землёй живут кроты,*

*Не боятся темноты.*

*Роют там ходы и норы –*

*Комнаты и коридоры.*

Игра «Кроты»

Дети подлезают под верёвку. Упражнение выполняется тройками.

Восп.: Ребята, мы везде искали ключ, где же он может быть?

Посмотрите, там, в листве что-то блеснуло (подходит к листьям «находит» ключ).

А вот и ключ, скорее откроем сундук (открывает сундук и достаёт цветок здоровья). Ребята, посмотрите какой красивый цветок. Это цветок здоровья. Каждый лепесток этого цветка имеет своё значение…

Дракоша, тебе понравилось наше весёлое путешествие, к тебе вернулось твоё хорошее настроение? Тогда давайте поиграем в весёлую игру. Перестроение в круг. Один из детей произносит считалочку и выбирает водящего

Подвижная игра «Пустое место»

Малоподвижная игра «Улитка»

Построение в шеренгу.

Восп.: ребята в волшебном сундучке еще, что - то есть, посмотрим (достаёт из сундучка шоколадные медали). А это награда вам за то, что вы такие дружные смелые, ловкие, быстрые (воспитатель раздаёт медали, дети уходят в группу)