**План-конспект организации двигательной активности на прогулке**

**типа - Терренкур**

**для старшей группы.**

|  |
| --- |
| Место проведения: территория детского сада.Физкультурный инвентарь, пособия: мячи большие – 8 шт., мешочки для метания – 16 шт., кегли – 12 шт., средние мячи – 6 шт., верёвка, колокольчик, кубики, флажки –1 красный, 1 синий. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части минуты** | **Содержание** | **Доз.** | **Организационно-методические указания** |
| 1 Вводная часть 5 минут | Выход и построение в колону по одному. Ходьба на месте. |  | Группа, в колону по 1 стройся! По порядку рассчитайся! На право, на месте, шагом марш! Стой, налево.Ребята, сегодня мы с вами посетим страну «Здоровья, спорта и игр», в которой нас ждут станции с разными заданиями, связанными с физкультурой и спортом. За мной, в колоне по 1 одному подходим к флажку, отсюда начинается наше путешествие. Дальше двигаться мы с вами будем по стрелкам, которые указывают направления к станциям . Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку и отправиться в путь! |
| 2 основная часть.30 минут. | 1 станция «Из круга в круг». Поточный способ.2 станция «Весёлая гусеница»3 станция «Слушай внимательно»4 станция «Метание»Перестроение в колону по двое.5 станция «Стена»(уличный снаряд)Поточный способ.6 станция «Мостик на цепочках»(уличный снаряд).Поточный способ.7 станция «Боулинг»Перестроение в колону по двое.8 станция «Позвони в колокольчик».9 станция « Бег змейкой» | 1 раз 10 метров.2 раз 15 метров.3 круга.4 –6 раза.2 – 3 раза.2 – 3 раза.3 – 4 раза.2 –3 раза.30 метров.2 раз. | Ребята, на асфальте нарисованы круги, выполняем прыжки из круга в круг на двух ногах до конца дистанции. Не забываем про руки во время прыжка.Берём мячи, строимся в колону по одному, мячи надо положить между друг другом удерживать без помощи рук. Начинаем движение по стрелки, стараясь не уронить мячи.Ребята, вы идёте в колоне по одному по кругу и слушаете внимательно мой сигнал – свисток. 1 свисток – прыжки на двух ногах;2 свистка - остановка;3- свистка - ходьба в приседе.Метание мешочков правой и левой рукой, упражнение выполнять парами. Одна рука вперёд, другой делаем замах, ноги поставить в правильное положение.Поднимаемся по вертикальной лестницы вверх на 2 ступени, переход приставным шагом на соседний пролёт, поднимаемся ещё на одну ступень, переход на соседний пролёт, приставным шагом, подняться вверх на 1 ступень, спуститься вниз, не спрыгивая с последней ступени.Пройти по мостику. Ноги ставить на каждое бревно, держаться за поручни.Сбить кегли, средним мячом. Упражнение выполнять парами, прицеливаться.Выполнить прыжок вверх, с разбега и рукой коснуться колокольчика. Разбег делать до черты, не забывать про руки.Бег «змейкой» между препятствиями, препятствия не задевать. |
| 3 заключительная часть.10 минут. | Дыхательная гимнастика.«Вырасти хочу большой» | 5 раз | И.п.: основная стойка.1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох).2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «У-х-х».Медленным шагом двигаемся по направлению стрелки, к таблички «финиш».Вот и подошло к концу наше путешествие в страну «Здоровья, спорта и игр». Вам понравилось путешествие? А какая станция понравилась больше всех? С какой станции мы начали своё путешествие?Ребята, вы все молодцы! Со всеми заданиями справились, проявили быстроту, смелость, ловкость и находчивость.Всем спасибо, возвращаемся в группу. |

**Направление движения трассы –**

**Старт – Финиш –**

**1 станция**: «Из круга в круг» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из круга в круг. Поточный способ.

**2 станция**: «Весёлая гусеница» – удерживание мячей без помощи рук с продвижением вперёд, выполнять в колоне по одному.

**3 станция**: «Слушай внимательно» – выполнения движений по сигналу.

**4 станция**: «Метание» – метание мешочков с расстояния 4-5 м (от флажка) правой и левой рукой. Выполнять парами.

**5 станция**: «Стена» (уличный снаряд) – лазание по вертикальной лестницы с заданием. Поточный способ.

**6 станция**: «Мостик на цепочках» (уличный снаряд) – пройти по мостику, сохраняя равновесие. Поточный способ.

**7 станция**: «Боулинг» – сбить кегли, средним мячом, с расстояния 5 метров. Выполнять парами.

**8 станция**: «Позвони в колокольчик» – прыжки вверх с разбега, рукой коснуться колокольчика. (колокольчик весит выше поднятой руки ребёнка на 25 – 30 см). Поточный способ.

**9 станция:** « Бег змейкой» – расстояния между препятствиями (кубики) 50 см, выполнять в колоне по одному.

**Общая протяжённость трассы** – 500 метров.