**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.