

План-конспект физкультурного занятия на открытом воздухе для детей подготовительной группы

Место проведения - спортивная площадка.

Количество детей -16 (8 мальчиков и 8 девочек)

Одежда и обувь детей - спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапка на х/б подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки.

Физкультурный инвентарь - 3 обруча, 4 гимнастические скамейки, 3-4 мешочка с тремя картофелинами (мячами), флажки.

Задачи занятия:

- Повышать интерес детей к физкультурным занятиям, воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках.
- Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, в ползании на четвереньках под дугами или в туннелях, прорезанных в снежных валах.
- Воспитывать выдержку, развивать ловкость, быстроту, выносливость, память, внимание.

I. Вводная часть

Ходьба в колонне. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег.

По одной стороне площадки бег высоко поднимая колени, по другой - приставным шагом. Затем прыгают на одной ноге.

II. Основная часть:

1. Общеразвивающие упражнения:

«ГРЕЕМСЯ НА МОРОЗЕ»

И.п.: руки в стороны, ладони вперед. 1 - скрестить руки на груди, хлопнуть ладонями по лопаткам - выдох; 2 - И.п.

Обратить внимание детей на глубокий и быстрый вдох и медленный выдох «порциями».

10-12 раз в быстром темпе.

«ХЛОПОК НАД ГОЛОВОЙ»

И.п.: На 1 - правую руку в сторону; 2 - левую руку в сторону; 3 - руки вверх; 4 - через стороны вниз. 3-4 раза.

«РУБИМ ДРОВА»

И.п.: ноги на ширине плеч, ладони соединены. 1 - руки вверх, прогнуться - вдох; 2 - наклон вперед, руки между ног выдох. 8-10 раз.

Наклоны в стороны. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука за голову; 2 - И.п.; 3-4 - то же в другую сторону. 8 раз.

Приседание. И.п.: ноги вместе. Руки за голову. 1 - присесть. Прогнбая спину и разводя локти в стороны; 2 - И.п. 10-12 раз.

Подскоки. И.п.: руки на поясе. 4 подскока на правой ноге, 4 - на левой, 4 - на двух ногах. 4 раза.

2. Основные движения

Бег со средней скоростью (1 мин. 40 сек./). Медленный бег. Быстрый бег. (30-40 сек.). По команде воспитателя дети чередуют виды бега.

Ходьба по узким рейкам гимнастической скамейки.

Дети друг за другом (поточно) проходят по узким рейкам гимнастической скамейки. 1-2 круга дети держат руки в стороны. Потом опять на поясе. 4-5 кругов.

Бег со средней скоростью. 1 мин. 40 сек.

Ходьба.

Ползание. Дети потоком проползают на четвереньках под дугами (в снежных туннелях), бегут до бревна и проходят по нему. Пролезают в один из обручей и вновь возвращаются к дугам. 2-3 круга.

3. Игра-эстафета «Посадка картофеля»

Дети делятся на 3-4 команды. Которые стоят в колоннах у черты. На расстоянии 15-20 м. от черты напротив каждой команды - 3 небольших кружочка. В руках у детей, стоящих впереди колонны, мешочки с тремя картофелинами (мячи).

По сигналу воспитателя первые в колоннах бегут к лункам, «сажают» в каждую по картофелине и возвращаются, передают мешочек следующему ребенку. Побеждает команда, первой закончившая упражнение. 3-4 раза.

III. Заключительная часть

Медленный бег.

Ходьба.

Дыхательные упражнения.